Jacques Martel

ATMA
puterea iubirii

Cum să regăsim în noi potenţialul vieţii

CLARA TOMA
PUBLISHING HOUSE
2021

Jacques Martel

ATMA
puterea iubirii

Cum să regăsim în noi potenţialul vieţii

CLARA TOMA
PUBLISHING HOUSE
2021

Jaques MARTEL

ATMA, le pouvoir de l'Amour
Comment retrouver le potentiel de vie en soi

Copyright © Jacques Martel
Québec, Canada, 2013
Les Éditions ATMA Internationales

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea prin orice mijloace şi sub orice formă, cum ar fi fotocopierea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum şi alte fapte similare săvârşite fără permisiunea scrisă a deţinătorului copyrightului, reprezintă o încălcare a legislaţiei cu privire la protecţia proprietăţii intelectuale şi se pedepsesc penal şi/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

CLARA TOMA PUBLISHING HOUSE Bucureşti
www.ctpublishinghouse.simplesite.com
e-mail: claratomapublishing@gmail.com

Tehnoredactare: Magda Căpraru
Imagine copertă: www.freepik.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
MARTEL, JACQUES
ATMA, puterea iubirii : cum să regăsim în noi potenţialul vieţii / Jacques Martel. - Bucureşti : Clara Toma Publishing House, 2021

ISBN 978-606-9705-05-6
159.9

À Peddar Zask

Cuprins

Note 6

ATMA 7

Introducere 8

Capitolul 1
Tehnica „Sfera de Lumină” 11

Capitolul 2
Tehnica Armonizarea centrilor de energie
sau chakrele 33

Capitolul 3
Tehnica „Iubire pentru mine, Iubire pentru tine” 46

Capitolul 4
Tehnica "Omuleții din bețe de chibrit" 50

Capitolul 5
Tehnica "Mulţumesc" 71

Capitolul 6
Tehnica "Pronunţării monosilabice" 81

Capitolul 7
Tehnica "Canalul clar" 104

Capitolul 8
Cântecul lui HU 110

Concluzii 121

Despre autor 122

Text de pe un panou afișat
pe un drum din India
care se îndrepta spre Gangotri.

Cel mai bun prieten este Dumnezeu

Cea mai bună carte este Lumea

Cel mai bun profesor este Timpul

Cel mai bun predicator este Inima♥

Note

Iată în sfârșit **o carte la îndemâna tuturor**, care îmi va permite să fac schimbări pozitive în viața mea. Fiecare dintre exerciții a fost experimentat timp de mai mulți ani.

Comentariile de după fiecare exercițiu, permit demonstrarea diferitelor moduri în care acesta poate acționa asupra noastră, pentru că suntem cu toții diferiți și experiențele noastre sunt individuale.

Este o carte esențialmente practică și s-a dorit ca teoria să fie redusă la maximum, deoarece, chiar dacă faptul de a înțelege teoretic îmi poate da siguranță, **importante mai înainte de toate sunt rezultatele** care se obțin.

EXPLICAȚIA SIMBOLULUI ↓♥

Această expresie semnifică faptul că am ceva de înțeles. „Accept↓♥", nu înseamnă, „sunt de acord", ci mai degrabă, „accept↓♥ mesajul pe care corpul mi-l trimite și care îmi va permite să fiu mai conștient". Trebuie să-i mulțumesc corpului meu fizic. Săgeata indică mișcarea gândului sau emoția îndreptată spre **inimă♥**. **Accept↓♥** implică faptul că introduc iubire într-o situație care mă face să trăiesc emoții negative. De exemplu, putem spune: „**Accept↓♥** că am ceva de înțeles la nivelul **inimii♥**" într-o situație care mă face să sufăr. **Acceptând↓♥** asta, vizualizez niște degete care difuzează o energie ce pleacă din frunte și ajunge până în spatele capului meu. Iau cu degetele mele o situație care comportă emoții negative; și o cobor prin interiorul corpului meu, până la pământ, trecând prin toate centri mei de energie. Prin acest proces, integrez tot ceea ce este negativ și astfel totul devine pozitiv. Această tehnică îmi permite să mă eliberez de gândurile negative și de emoțiile care sunt în jurul meu, în aura mea, în câmpul energetic care îmi înconjoară corpul (vezi paginile11 -14, figurile 1-17).

ATMA

ATMA este un cuvânt sanscrit care desemnează **SUFLETUL** nemuritor, strălucirea lui Dumnezeu, identitatea mea veritabilă.

ATMA este acea parte din Ființa mea ce este adesea definită ca fiind dublura noastră spirituală, aspectul din mine care este în totalitate divin.

Scopul ultimului meu mare Voiaj spiritual este de a mă descoperi pe mine însumi ca **SUFLET**. În primă fază, mă distanțez de Sursa mea divină pentru ca mai apoi să întreprind voiajul de întoarcere pentru a fuziona cu acea parte din mine numită **ATMA**, **SUFLETUL**.

Atunci când acest țel este atins de către ființa umană, devin liber de orice frică, neliniște, tensiune și experimentez uniunea absolută cu omniprezența, omnisciența, omnipotența și bucuria absolută a lui ATMA. Realizez faptul că trupul, spiritul, inteligența și ego-ul sunt instrumentele sale care îmi permit să fiu activ în lumea materială.

Această fuziune pune capăt tuturor sentimentelor de diviziune internă, de tremur, de sfâșiere, de luptă sau de război, interioare. Ea îmi permite să-mi regăsesc starea de uniune și de comuniune originară cu rădăcina spirituală a Creației, să îmi păstrez constant o sănătate bună, să mă regenerez și, prin consecință, să ating o stare de imortalitate pe toate planurile.

ATMA odată fuzionată îmi permite să trăiesc paradisul pe Pământ.

Introducere

M-am întrebat mult timp, care este scopul vieții mele. Ce caut eu pe acest Pământ??? Ce trebuie să învăț aici???

Mi-a trebuit timp ca să ajung să **Conștientizez** că răspunsul la această întrebare este pur și simplu, Realizarea de Sine și de Dumnezeu cu ajutorul Vocii mele Interioare care mă călăuzește pe această cale spirituală. Pentru mine, într-o manieră mai simplă, acest lucru înseamnă:

Trebuie să învăț să mă iubesc, să iubesc fiecare fațetă a personalității mele și cele ale celorlalți.

Trebuie să mă opresc, pur și simplu, să mă mai judec și să îi mai judec pe ceilalți pentru că altfel, îmi voi atrage în viață evenimente care mă vor face să înțeleg în **inima♥** mea, prin intermediul propriilor mele experiențe, persoanele sau situațiile pe care le-am judecat.

Alegând să văd negativ, lucru care dă naștere nevoii de a judeca, refuz să văd **Iubirea** care există în toate lucrurile. În loc să aleg pozitivul, sursa **Luminii**, aleg negativul, sursa tenebrelor. Îmi atrag în acest fel maladii, atât emoționale cât și fizice. Iar dacă voi întârzia să **Conștientizez** faptul că am schimbări de făcut în cazul atitudinilor și comportamentelor mele, maladiile se pot instala definitiv.

Atunci când nu sunt satisfăcut de viața mea și când „doresc ca lucrurile să se schimbe", care sunt oare alternativele ce mi se oferă? Pot să consult un profesionist în probleme de sănătate, un psihoterapeut, un maseur terapeut etc. În ziua de astăzi sunt atât de multe modalități disponibile și eficace pentru a mă ajuta. Însă, în plus de acest sprijin din exterior care poate fi foarte benefic, ce se întâmplă cu viața mea de toate zilele, acasă, în familie, la serviciu? Ce pot face, EU, pentru a reuși ca mai multă **Iubire**, **Lumină** și Înțelegere să se manifeste în viața mea?

Am experimentat personal toate exercițiile prezentate în această carte, și ele sunt de mare eficacitate, cu condiția să fie practicate, desigur! Jacques este în continuă căutare de unelte simple și eficace pentru a ajuta pe oricine să-și trăiască

mai bine viața, iar această carte este mărturia a zeci de ani de experiență.

Fiecare exercițiu mă ajută într-o manieră diferită să intru în contact cu Vocea mea Interioară

Totuși, faptul că mă conectez la emoțiile mele profunde de care am uneori tendința să fug, mi-a schimbat într-o manieră pozitivă felul în care văd lucrurile și, mai ales, viziunea și **acceptarea↓♥** pe care le am despre mine însămi!

Cu cât mai mult practic aceste exerciții, cu atât mai mult conștientizez că sunt susținută de Viața însăși

Având încredere în faptul că Vocea mea Interioară știe ce este bun pentru mine și ascultând-o, acesta îmi va permite să-mi ating mult mai repede țelurile, atât cele spirituale cât și cele personale și fizice. Devin mai conștientă de o mulțime de miracole care se produc în fiecare zi în viața mea și în viețile altora. Prin „miracol", înțeleg o schimbare pozitivă care se produce, dar față de care am anumite îndoieli sau neliniști că nu s-ar putea realiza.

Aceste exerciții îmi permit să fiu mai Stăpână pe Viața și pe emoțiile mele, în deschidere și acceptare↓♥ la nivelul inimii.

Cu cât practic mai mult aceste exerciții, cu atât mai mult aceasta permite porții inimii♥ mele să rămână deschisă.

Și pot face asta chiar dacă aș putea trece prin experiențe neplăcute sau pe care le-am interpretat în trecut ca fiind traumatizante. Faptul că în fiecare zi mă conectez în maniere diferite la **Iubire**, face să îmi sporească forța interioară, capacitatea de **acceptare↓♥** și cea de a ierta. În acest fel este mult mai ușor să trăiesc momentul prezent, pentru că am acum uneltele necesare pentru a-l trăi deplin.

Invit pe fiecare cititoare și cititor să aibă încredere în practicarea acestor exerciții, să își găsească timpul pentru a

se familiariza cu ele și într-un oarecare fel să le îmblânzească. Pentru că ele mă vor obliga să-mi schimb modul în care funcționez, atitudinile îmi vor deveni mai pozitive, iar asta ar putea, la început, să-mi ridice anumite întrebări, pur și simplu pentru că totul este diferit față de ceea ce eram obișnuit. Uneori este dificil de **acceptat↓♥ Iubirea** și cadourile pe care Viața dorește să mi le ofere. Și asta face parte din parcursul meu și este necesar pentru a ajunge să fiu un exemplu pentru ceilalți.

Doresc să-i mulțumesc lui Jacques pentru că a făcut accesibile aceste unelte de creștere și de realizare care mi-au transformat Viața într-un mod semnificativ, și mai ales în bine!

Fie ca această carte să ajute mai mult ca **Iubirea** și **Lumina** să se manifeste în fiecare dintre Viețile noastre și în tot Universul!

Cu întreaga mea gratitudine,

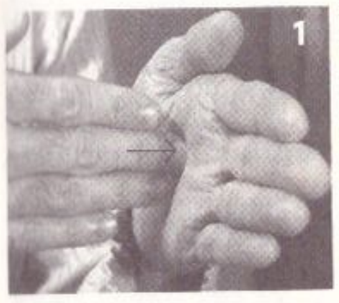
Lucie Bernier
Autoare și conferențiară

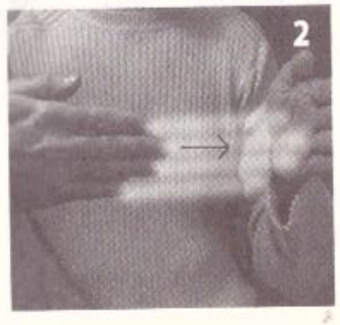
EXERCIȚIU

Tehnica „Sfera de Lumină"

EXPLICAȚIA TEHNICII

Exercițiul care urmează este în același timp simplu, foarte eficace și sigur. Este vorba de a face să treacă prin mine o sferă de Lumină virtuală ce îmi traversează corpul începând din vârful capului și de a lăsa această sferă să coboare prin centrul corpului meu până în centrul Pământului. Acest exercițiu constă dintr-o parte de vizualizare și o parte fizică. În primul rând trebuie să iau în considerare spațiul pe care trebuie să-l ocupe degetele mele fizice (fig. 1). Dincolo de acestea există o parte a ființei mele care este de natură energetică pe care o pot Conștientiza și care face ca degetele mele energetice să fie cu 10, până la 15 centimetri mai lungi decât degetele mele fizice (fig. 2). Exercițiul va trebui să se deruleze având mereu grijă să-mi țin degetele lipite împreună. Dacă e necesar să-mi pliez degetele, o voi face pliându-le împreună de la încheieturi, însă lăsând restul falangelor perfect drepte.





Mă pot aşeza pe un scaun pentru a uşura exerciţiul. Acum mă aşez în poziţia de a începe exerciţiul, ţinându-mi mâinile în faţă, cu degetele lipite împreună, cu palmele întoarse în sus. Îmi imaginez că o **sferă de Lumină** se găseşte în vârful degetelor mele energetice, la 10 sau 15 centimetri în faţa degetelor mele fizice (fig. 3, 4). Pentru a începe, îmi pot lăsa mâinile lipite împreună. Le mişc ca şi cum aş ridica **sfera de Lumină** şi, odată ce aceasta ajunge la nivelul frunţii mele, îmi imaginez că vârful degetelor mele energetice poartă **sfera de Lumină** până deasupra capului meu (fig. 5).

Vârful degetelor mele fizice revine astfel pe fruntea mea, pe care ar fi bine să o ating (fig. 6). Degetele mele fizice trebuie să se sprijine de fruntea mea în maniera în care prelungirile degetelor mele fizice, care sunt degetele mele energetice, să fie orientate către centrul capului meu împreună cu sfera de Lumină, aceasta găsindu-se mereu pe vârful degetelor mele energetice. Având grijă tot timpul să ţin degetele fiecărei mâini lipite împreună, cobor degetele mele fizice de-a lungul corpului meu, conştient mereu de faptul că degetele mele energetice, care sunt prelungirea degetelor mele fizice, **continuă să coboare în interiorul corpului meu fizic împreună cu sfera de Lumină** (fig. 7).

Ajunse faţă în faţă cu bărbia sau gâtul, nu-mi mai pot păstra degetele cu latura lor exterioară palmelor în sus şi nici palmele îndreptate spre mine, pentru că

braţele mi s-au lipit de corp (fig 8). Pentru a continua, trebuie să îmi răsucesc degetele în modul în care să ajungă să fie spate în spate, ţinând în acelaşi timp vârful lor în direcţia interiorului centrului corpului meu pentru a urmări degetele energetice din interiorul corpului meu (fig. 9). De preferinţă, îmi ating corpul fizic şi îmi cobor mâinile de-a lungul toracelui (fig. 10), a plexului solar, a abdomenului (fig. 11), **păstrându-mi vârful degetelor îndreptate înspre interiorul corpului**. Ajunse la nivelul abdomenului inferior (fig.12), mâinile se pot separa şi fiecare poate continua de-a lungul coapselor (fig. 13), apoi de-a lungul fiecărui picior (fig. 14, 15) până la genunchi (fig. 16). Ajunse la genunchi, mai degrabă decât să mă aplec pentru a ajunge la labele picioarelor, nu voi face decât să îmi vizualizez mâinile fizice şi mâinile energetice care ţin **sfera de Lumină**, coborând de-a lungul gambelor, a gleznelor, a labelor, apoi în sol şi mai departe până în centrul Pământului.

Mai apoi, vizualizez **sfera de Lumină** care revine din centrul Pământului şi urcă până când o voi prinde din nou cu degetele mele energetice (fig. 17). Reîncep în acest fel procesul făcând **sfera de Lumină** să treacă prin vârful capului meu, prin interiorul corpului meu, întorcându-se din nou în Pământ.

Primele dăți când fac acest exercițiu, îmi găsesc timpul pentru a înregistra trecerea **sferei de Lumină** prin interiorul corpului meu. Acest proces este important pentru că mentalul meu poate să înregistreze în cel mai adecvat mod cu putință conținutul acestui exercițiu. După ce am făcut acest exercițiu lent, de mai multe ori, îl pot executa un pic mai repede având grijă să-mi păstrez mereu degetele fizice cât mai aproape posibil de corp. Ca și cum aș face un cerc cu **sfera Luminii** care îmi traversează corpul și apoi trece prin Pământ. Acest lucru poate fi vizualizat ca un traseu luminos care se produce atunci când ținem în mână o tijă de artificii, aprinsă la capătul ei, și o agităm rapid în aer, va fi ca un traseu de **Lumină** care urmărește mișcarea.

Acest exercițiu are ca scop echilibrarea centrilor mei de energie, numite, de asemenea, chakre, și de a-mi deschide mai mult Conștiința. Este un exercițiu foarte sigur.

Dacă într-unul din centri mei de energie am mai multă energie decât în oricare altul, acesta va avea tendința să repartizeze această energie în ceilalți centri și să mi-o ofere atunci când am nevoie. Dacă unul dintre centri mei de energie este mai închis decât celelalte, acesta va avea tendința să se deschidă într-o manieră armonioasă pentru ca eu să fiu mai receptiv față de anturajul meu și față de mine însumi, fiind în tot acest timp protejat în mod natural.

Lumina albă este una dintre cele două manifestări ale energiei divine în lumile materiei, energiei și spațiului; cea de-a doua manifestare fiind sunetul.

Se întâmplă, atunci când practic acest exercițiu, să simt căldură în interiorul corpului meu, fie la nivelul **inimii♥**, în

coloana vertebrală sau în tot corpul. Este normal, **e pur și simplu energia Iubirii în acțiune.**

Atunci când lucrez cu Lumina albă, lucrez cu energia Iubirii universale.

Este important să explic aici funcționarea centrului de energie al **inimii♥**, adică a polului **Iubirii** care se situează în centrul toracelui, la înălțimea **inimii♥** fizice. Va trebui să înțeleg bine acest principiu în vederea a ceea ce va urma mai departe într-o altă variantă a acestui exercițiu, pe care o voi oferi ulterior.

Să spunem că inima♥, sau dacă dorim, puterea Iubirii, are această capacitate de a schimba tot ce este negativ, în pozitiv. Este vorba de alchimie la nivelul inimii♥.

Din momentul în care fac să treacă **Lumina** albă prin corpul meu, acest lucru îmi aduce mai multă **Lumină** în interior, mă ajută să-mi echilibrez centrii de energie și mă ajută, de asemenea, să **transform negativul în pozitiv, la trecerea prin corpul meu**.

Exercițiul **sferei de Lumină** provine dintr-un principiu de bază care servește, de asemenea, ca variantă pentru o altă tehnică pe care o predau de mai mulți ani. Această tehnică se numește **TIC** sau Tehnica de Integrare prin **Inimă♥**. Ea constă, printr-o pregătire particulară și prin gesturi adecvate, în a face ca emoțiile negative să treacă prin **inima♥** persoanei pentru a le vedea transformându-se și a permite persoanei să integreze acele emoții negative care devin pozitive, **prin înțelegerea de la nivelul inimii♥ care se manifestă în timpul exercițiului**.

Pentru ca rezultatul să fie maxim, terapeutul trebuie să determine persoana să activeze la maxim emoția negativă și apoi, folosind metoda sugerată, să o facă să treacă prin **inimă♥**. Prin comparație, să spunem că dacă fac un kilogram de plumb, reprezentând negativul, să treacă prin prin **inimă♥**, el va ieși sub forma a zece kilograme de aur. Dacă fac zece kilograme de aur să treacă prin **inimă♥**, vor ieși tot zece kilograme de aur. În acest fel, cu cât încărcătura

negativă este mai importantă, cu atât rezultatele sunt mai importante, de unde și o mai mare eficacitate în integrarea situației, fie că e vorba de subiectul unei frustrări, a unei frici, a unui viol etc. Pentru ca această tehnică să funcționeze în mod eficace și în toată siguranța, este important să urmăm anumite instrucțiunile predate în cadrul unui atelier despre acest subiect.

Rezultatul va fi că mă voi regăsi cu și mai multă Iubire, mai multă înțelepciune și mai multă libertate.
Ceea ce este important să îmi aduc aminte aici este că tot ceea ce trece prin inima mea devine pozitiv.

Dacă fac să treacă ceva pozitiv, acel lucru devine și mai pozitiv; dacă fac să treacă ceva negativ, acel lucru va deveni pozitiv. Atunci când sunt pe calea creșterii personale sau spirituale, trebuie în mod obișnuit să efectuez o acțiune înainte de a-mi deschide și mai mult canalul și în acest fel să fac situațiile să treacă prin **inima♥** mea. Atunci când am atins un anume nivel de stăpânire a propriei mele ființe, s-ar putea să mă găsesc în situația în care canalul meu este deschis și fie devin o pâlnie foarte deschisă prin care trec energiile care mă înconjoară, și ele trec prin **inima♥** mea și transformă pozitivul în și mai pozitiv și negativul în pozitiv, din tot mediul meu înconjurător, sau această energie de **Lumină** care trece prin mine face să strălucească atât centrul energiei **inimii♥** mele cât și toată ființa mea care ilumineză tot ce mă înconjoară și face ca negativul să se transforme în pozitiv.

Aici pot să înțeleg că o ființă realizată, nefăcând nimic, face de fapt foarte mult.

Acest lucru explică, poate, câteodată, de ce pot să simt toate binefacerile pe care mi le procură faptul de a mă regăsi lângă o ființă realizată, pentru că aceasta mă ajută să-mi purific karma sau, dacă doresc, să-mi vindec rănile interioare și să-mi deschid și mai mult **Conștiința**.

Programarea sferei de Lumină

Odată ce m-am obișnuit să fac să circule **sfera Luminii** prin mine, făcând-o să intre prin vârful capului, să-mi traverseze corpul și să intre în pământ pentru ca mai apoi să reînceapă, plecând de la nivelul solului, să urce și să intre din nou prin vârful capului meu, și așa mai departe, pot trece la programarea **sferei de Lumină**.

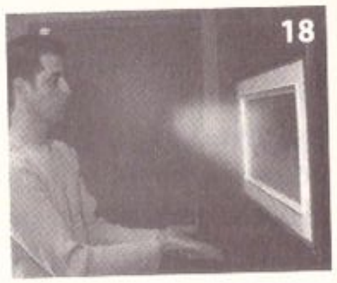
În primul rând, nu trebuie decât să fac să treacă **sfera de Lumină** prin mine fără nicio intenție specifică. Acum, am să fac același exercițiu, însă adăugându-i intenții.

Aș putea să reduc această programare la ceva foarte simplu, spunându-mi că pot să fac să treacă orice, pentru că oricum rezultatul va fi întotdeauna pozitiv, și ăsta-i adevărul. Atunci nu trebuie decât să-mi imaginez că pun în exercițiu o intenție, pot să încep cu ceva pozitiv pe care îmi închipui că îl pun în sferă, care **va trece prin mine și deci îmi va traversa inima♥, locul unde se face în principal transformarea în Iubire a tot ceea ce trece**. Pot, de asemenea, să pun în **sfera de Lumină** sentimente negative, cum ar fi, furie, ura pe care o simt pentru cineva, disperarea etc.

Important pentru a avea un rezultat maxim, este să pun cât mai multe emoții posibil și chiar să le amplific, ar fi și mai bine.

În acest punct s-ar putea să apară în interiorul meu o neliniște, să încerc să aflu dacă nu risc oare să-mi programez celulele cu energii negative sau să las să intre în mine negativul? Nu, pentru că inima transformă totul, pozitivul precum și negativul, în pozitiv, și aceasta este intenția pe care o am și pe care o pun în atitudinea mea, de a mă servi de Lumină, de puterea alchimică a inimii, de energia divină care îmi asigură o protecție naturală. Mi-am pus și eu această întrebare cu mai mulți ani în urmă, mai ales gândindu-mă că voi preda acest exercițiu, însă am căpătat certitudinea că această tehnică funcționează în deplină siguranță, experiența a demonstrat-o.

Exercițiul cu un Maestru spiritual



Exemplul care urmează provine dintr-un exercițiu făcut într-un atelier care s-a numit "**Comunicare Spirituală**", traducerea franceză a unui atelier intitulat **„Opening to channel"**. Exercițiul consta în a sta, așezat sau în picioare, în fața unei fotografii a unui maestru spiritual, în viață sau care a părăsit deja această lume fizică, sau reprezentând un înger sau un arhanghel, și a face să circule **sfera de Lumină** prin mine. Mai apoi, folosindu-mi imaginația, păstrându-mi mereu privirea fixată asupra fotografiei maestrului pe care l-am ales pentru acest exercițiu, să fac să treacă prin mine, într-o manieră virtuală, imaginea acestui maestru, de mai multe ori, timp de câteva minute (fig. 18, 19, 20, 21). În acest fel imaginea trece prin mine și merge până în centrul Pământului, apoi reîncep procesul ca și în cazul exercițiului **sfera de Lumină** pe care l-am explicat mai sus.

În acest caz, un fenomen interesant se poate produce, și el poate fi diferit pentru fiecare persoană care face acest exercițiu. Se poate întâmpla să văd în trei dimensiuni imaginea maestrului în cauză, se poate ca Lumina de pe chipul său sau din jurul chipului său să se manifeste cu o intensitate mai mare, se poate ca imaginea să dispară și să nu rămână în loc decât o **Lumină** albă sau se poate ca chipul să se schimbe lăsând să apară o altă imagine. Toate aceste exemple s-au produs deja în cadrul atelierelor. În cazul anumitor participanți, aceștia au avut acces la o Lume Nouă, deoarece pentru prima oară în viața lor trăiau conștient o

experiență spirituală ce depășea simțurile lor fizice obișnuite.

Pot să fac exercițiul cu propria mea imagine, pentru a spori sau a-mi manifesta și mai mult calitățile spirituale, sau pentru a integra propriile mele părți negative astfel încât ele să devină pozitive și pentru efectul unei sporiri a **Conștiinței.** Putem asculta sau recita mantra **HU** sau **AUM** în timp ce facem exercițiul circulării **sferei de Lumină**.

Pot, de asemenea, să fac exercițiul cu simboluri pozitive sau negative, și să le fac să treacă prin mine. Printre simbolurile considerate drept pozitive, menționăm:

Crucea creștină

Simbolul eternității la egipteni.

Sigiliul lui Solomon sau steaua lui David

Printre simbolurile considerate negative, menționăm:

Crucea creștină inversată care este utilizată uneori în ritualuri de magie neagră

666

Considerat de unii ca fiind numărul „bestiei", al diavolului.

Svastica utilizată de către naziști.

Pot lua aceste simboluri și le pot face să treacă prin mine pentru a le transforma în pozitiv sau neutru. Se poate întâmpla să ezit să trec prin mine simbolurile negative, deoarece mentalul meu înregistrează că „fac să intre în mine negativul". Însă ceea ce trebuie să îmi amintesc, este faptul că simbolul se schimbă în pozitiv sau devine neutru, spiritual vorbind. De asemenea, pot să fac să treacă prin mine logo-ul sau simbol ul companiei mele pentru a-l integra și mai mult **și, în sfârșit, tot ceea ce eu doresc, pentru că acest lucru nu va face decât să-mi sporească deschiderea și mă va face mai conștient în această lume**.

Conștientizez că sunt o puternică unealtă de transformare spirituală, pentru mine și pentru toți cei care mă înconjoară.

Doresc să împărtășesc cu voi o experiență spirituală pe care am trăit-o și care, deși nu este vorba despre **sfera de Lumină**, a dat în cazul meu rezultate asemănătoare. În 1978, asistam în Las Vegas la un concert pe care îl dădea un maestru spiritual. Mai întâi, să spunem că, în conformitate cu o anumită clasificare, putem identifica lumile creației, în număr de 12, astfel: primele 4 făcând parte dintre lumile materiei, energiei, timpului și spațiului, iar celelalte 8 ca făcând parte dintre lumile pure ale lui Dumnezeu, ale energiei pure (vezi tabelul, pg. 112).

În timp ce îl priveam și îl ascultam pe acel maestru care își ținea concertul, mi-a venit inspirația să încerc următorul exercițiu: am început să număr în gând de la 1 până la 12, vizualizând în minte fiecare dintre acele lumi, pe măsură ce cifra se schimba și creștea raportarea mea la un nivel de vibrații mult mai elevat. Îmi țineam privirea fixată asupra figurii maestrului în cauză, care se afla în fața mea, și am început să număr, 1,... 2,...3,... când ceva a început să se schimbe în chipul maestrului, 4,... schimbările au continuat pe chipul maestrului în chestiune, și pornind de la 5, chipul i s-a schimbat complet și l-am recunoscut ușor pe cel care l-a precedat în această funcție, cel căruia el i-a fost elev, și continuând așa până la 12 chipul a rămas neschimbat, același care a apărut la numărul 5, acest plan reprezentând planul **SUFLETULUI**, primul plan pur al lui Dumnezeu, deasupra celui al energiei, al materiei, al timpului și al spațiului. Am început, apoi, să număr invers, pornind de la 12, coborând și ajungând între 5 și 4, chipul a început să se schimbe și a redevenit exact cel pe care l-am văzut pe planul fizic atunci când am început să număr pornind de la 1. Am înțeles în acel moment, pentru mine însumi, că acel maestru vehicula esența învățăturii pe care a primit-o de la predecesorul său.

Întărit de această experiență, am putut după aceea să utilizez această tehnică vizualizând, pe rând, imaginea unui maestru spiritual și harta planurilor lumilor creației și, pornind de la 1, urcând pe scara acestor planuri ale creației, am putut să simt nivelul extraordinar de realizare atins de fiecare dintre maeștrii în chestiune sau cât de bine își puteau aduce elevii până la un asemenea nivel de **Conștiință**.

Motivul pentru care vă vorbesc despre această experiență este faptul că tot felul de momente de **Conștientizare**, ordinare din punctul de vedere al **SUFLETULUI** și extraordinare din punct de vedere al ființei umane, pot să le simt și pot deveni clare **Conștiinței** mele, pentru că acum acestea fac parte dintr-o experiență deja trăită. **Este important să experimentezi tu însuți.**

Cu cât devin mai conștient, cu atât mai mult libertatea mea sporește în această lume, la fel și responsabilitatea mea. Puterea de transformare a Iubirii, secretul devoalat!

Așadar, pot utiliza imaginea unui maestru sau a unei ființe spirituale, oricare ar fi aceștia, să utilizez imaginea celor mai mari dictatori pe care i-a avut pământul, întotdeauna va rezulta ceva pozitiv în această transformare. Poate părea mai evident pentru mine să gândesc că atunci când este pozitiv, va ieși ceva și mai pozitiv, însă mi se va părea ciudat să pot gândi că negativul va deveni pozitiv. Acest lucru ascunde un mare secret al universului, acela care spune că **Iubirea este peste tot, orice s-ar întâmpla și orice s-ar spune**. Integrarea negativului prin traversarea **inimii♥** permite pur și simplu ridicarea vălurilor succesive care împiedicau **Lumina**, mereu prezentă, să se manifeste, să-mi deschidă și mai mult **Conștiința**.

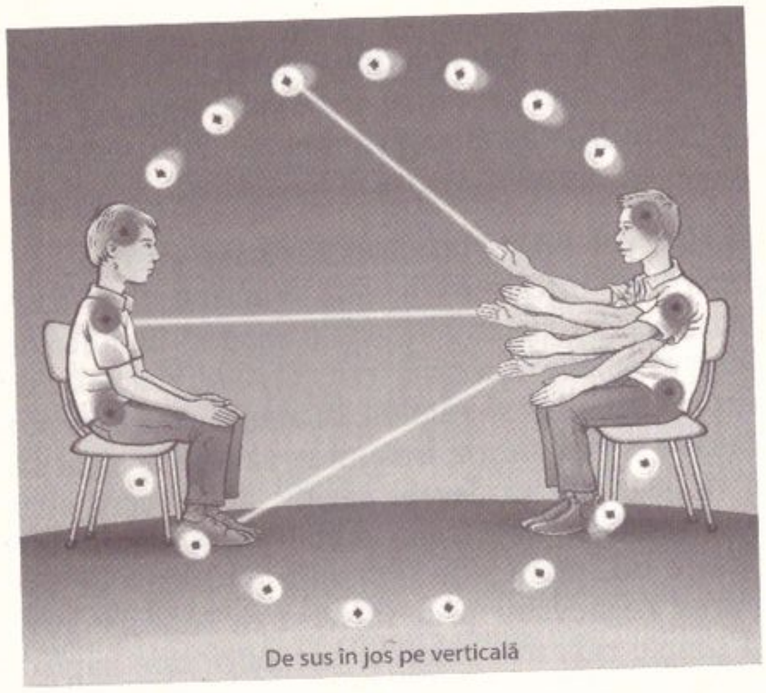
Iubirea este mereu prezentă și ține doar de mine să iau măsurile necesare pentru a o manifesta mai mult.

A face să circule sfera de Lumină la distanță în altă persoană

Mai întâi trebuie să-mi amintesc că atunci când fac **sfera de Lumină** să circule prin mine, ea intră prin centrul de energie aflat în vârful capului meu. Atunci când doresc să fac **sfera de Lumină** să circule prin altă persoană, ea trebuie să intre prin centrul de energie situat în vârful capului acelei persoane.

Pentru toate exercițiile care vor urma:

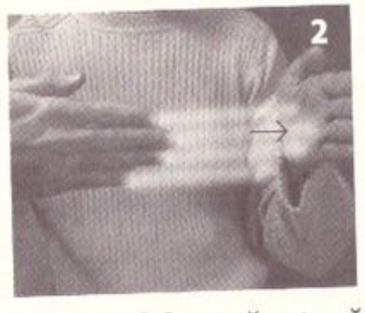
Trebuie să consider că în vârful degetelor mele există raze laser de Lumină care sunt precum o coardă întinsă, asemănătoare cu un Yo-yo, la capătul căreia este o sferă de Lumină pe care o fac să circule în cerc.



De sus în jos pe verticală

Trecerea prin altă persoană...

Folosind, ca și mai înainte, aceeași tehnică, adică imaginându-ne că se găsește o energie în vârful degetelor mele (fig. 2), fac în așa fel încât **sfera de Lumină** să se manifeste în vârful degetelor mele așa cum este arătat în figura 3.



Singura diferență este că atunci când am persoana în fața mea, vizualizez **sfera de Lumină** care intră prin centrul de

energie din vârful capului acesteia, imaginându-mi că acea sferă se găsește în prelungirea degetelor mele. E ca și cum aș avea un Yo-yo și aș trimite **sfera de Lumină** asupra altei persoane. Păstrându-mi degetele lipite, e preferabil, acestea vor fi îndreptate spre persoană și dirijate spre centrul corpului ei, vizualizând mereu **sfera de Lumină** care trece prin persoană. Ajunsă la nivelul coccisului, la baza coloanei vertebrale, continui să vizualizez **sfera de Lumină** care se va îndrepta spre sol până în centrul Pământului, cu degetele ținând mereu spre centrul Pământului.

Întoarcerea spre mine...

Odată acestea făcute, continui cu o rotație, vizualizând **sfera de Lumină** care revine din centrul Pământului și se dirijează înspre mine, apoi intră prin coccisul meu, la baza coloanei mele vertebrale, în tot acest timp având vârful degetelor îndreptate spre interiorul corpului meu, executând mișcarea prin care vor face să urce **sfera de Lumină** prin interiorul meu până ce **sfera de Lumină** va ieși prin centrul de energie din vârful capului meu și apoi se va dirija spre centrul de energie al celeilalte persoane, și astfel ciclul va reîncepe.

Este de preferat ca la început să mă mișc încet pentru ca mentalul meu să înregistreze foarte bine mișcarea ce trebuie să descrie un oval, trecând prin cealaltă persoană, mergând spre centrul Pământului, revenind la mine, intrând prin coccisul meu și urcând în mine pentru a ieși prin vârful capului meu și dirijându-se din nou spre cealaltă persoană.

În ceea ce privește mișcarea, atunci când sunt singur, nu am nevoie, la început, să am o intenție anume, știind că doar **Lumina** albă va ajuta la echilibrarea tuturor centrilor mei de energie. Totuși, dacă persoana are un dosar anume la care trebuie lucrat, pot, făcând ca și cum aș pune acele probleme în sfera de Lumină, să pun calificativele cele mai negative posibil să treacă automat prin **inima♥** persoanei, iar această energie negativă va fi transformată în energie pozitivă. Trebuie să-mi amintesc, cu cât calitățile negative și emoțiile care le însoțesc vor fi mai importante, cu atât mai mult rezultatele pozitive vor urma.

Ce este de făcut pentru exercițiul la distanță.

Ceea ce s-a arătat că poate fi făcut cu o altă persoană, se poate face și dacă acea persoană se află **la un metru de mine și dacă se află la 10000 de km, nu va fi nicio diferență.** Diferența poate să apară doar în cazul în care am nevoie să-mi dezvolt și mai mult atenția atunci când vizualizez persoana prin care trebuie să fac să treacă **sfera de Lumină**, iar ea nu este prezentă fizic în fața mea. Legea utilizată aici este cea care spune că în calitate de **SUFLET** eu sunt peste tot.

Așadar, distanța nu are nicio importanță pentru că nu fac exercițiul cu cineva care este ACOLO, ci cu o persoană care este AICI.

Mi s-a întâmplat să fac acest exercițiu atunci când mă aflam la Buxelles, în Belgia, cu o persoană care era la capătul unei legături telefonice în Québec (5311km) și care avea nevoie de acest lucru. Întrebam persoana, pe măsură ce exercițiul se desfășura, cum se modifică situația, pentru că o aveam la telefon, până când situația a devenit acceptabilă în opinia mea, adică o ameliorare de 85% până la 90%.

O altă modalitate de a utiliza sfera de Lumină.

De la dreapta spre stânga, într-un plan orizontal

Asupra mea însumi, pentru deschiderea inimii♥.

Considerând întotdeauna că **sfera de Lumină** se găsește în vârful degetelor mele, îmi pot pune mâna stângă deschisă pe o latură, la înălțimea **inimii♥** și cu vârful degetelor mâinii drepte, unde se găsește sfera de Lumină, să o fac să intre prin palma mâinii stângi în direcția **inimii♥** și printr-o mișcare de rotație a degetelor mâinii drepte să fac să iasă sfera de Lumină prin mâna dreaptă, să o fac să treacă din nou prin fața mea de la dreapta la stânga și să repet în acest fel o mișcare circulară. Acest exercițiu are ca scop principal favorizarea deschiderii centrului de energie al **inimii♥** și, de asemenea, să permită manifestarea a mai multă **Iubire** pentru mine însumi și pentru ceilalți.

Există o persoană care participa la atelierele mele în anii 90, și care a experimentat acest exercițiu la unul dintre atelierele pe care le țineam. Ceea ce e particular, în cazul acestei persoane, este că **sfera de Lumină** intra singură în acțiune, urmând instrucțiunile mele de a face un cerc traversând corpul la nivelul inimii, de la stânga la dreapta, revenind prin față, de la dreapta la stânga și continuând astfel în cerc. Aceasta se producea mai ales atunci când o parte din ea însăși identifica nevoia de protecție sau de mai multă **Iubire** în cadrul anturajului ei. În acest fel, atunci când era prezentă la o ceremonie funerară în biserică sau în cadrul unor reuniuni de familie un pic mai tense, etc, **sfera de Lumină** intra automat în acțiune pentru un anumit timp, fără ca persoana să decidă asta în mod conștient. Fie era o formă de protecție în cazul ei, pentru că se găsea înconjurată de prea multă **Iubire**, fie acel Eu Superior al persoanei decidea că aceasta este modalitatea prin care poate să aducă mai multă **Iubire** într-o situație anume.

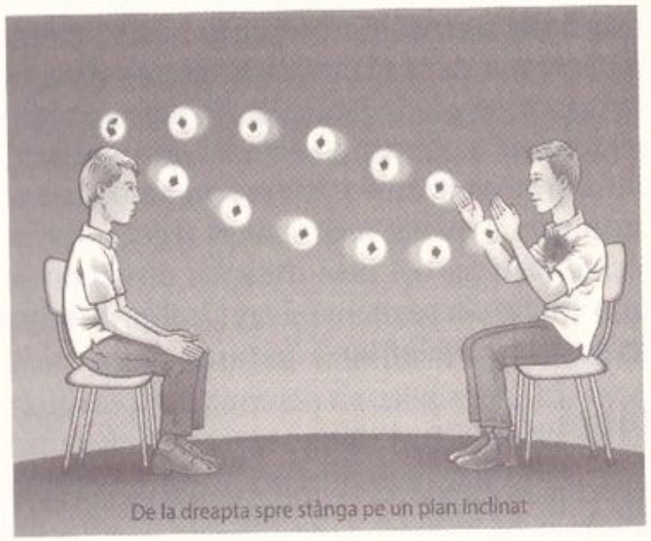
Deschiderea centrului inimii♥ unei persoane de la distanță.

De la dreapta la stânga pe un plan orizontal

La începutul exercițiului, pot să procedez la fel ca mai înainte, făcând **sfera de Lumină** să circule prin mine trecând prin **inimă♥**, apoi **sfera de Lumină** să iasă prin partea dreaptă, să treacă prin fața mea spre stânga, să intre prin palma mea stângă pentru a trece din nou prin **inimă♥**, și așa mai departe.

Diferența este că după acea, **sfera de Lumină** ce se găsește în vârful degetelor mele și are atașat ca un Yo-yo, un fir de **Lumină** laser, iese prin partea mea dreaptă și se îndreaptă înspre persoana care este în fața mea, trece prin partea ei stângă la nivelul **inimii♥**, îi traversează **inima♥**, iese prin partea dreaptă a ei și merge în direcția palmei mâinii mele stângi făcând în așa fel încât să formeze un cerc de **Lumină** albă între mine și cealaltă persoană.

Deschiderea centrului de energie coronal din vârful capului, de la distanță.



De la dreapta spre stânga pe un plan înclinat

Utilizez întotdeauna ca punct de plecare aceeași modalitate a **sferei de Lumină** care trece prin mine, însă în loc să fac **sfera de Lumină** să treacă prin **inima♥** persoanei care se află în fața mea, voi dirija **sfera de Lumină** în așa fel încât să treacă încă o dată chiar pe deasupra capului persoanei, folosind metoda Yo-yo, **sfera de Lumină** aflată la capătul unui fir de **Lumină** ce pleacă din vârful degetelor mele și care este în fața mea, în acest fel **sfera de Lumină** va reveni din nou prin palma mâinii mele stângi, și așa mai departe.

Pot să fac cele două exerciții în același timp, adică să fac câteva cercuri, trecând **sfera de Lumină** prin **inima♥** mea, și după aceea, să fac câteva cercuri trecând **sfera de Lumină** pe deasupra persoanei, să o fac să revină la nivelul **inimii♥**, și din nou mai departe. **Fac întotdeauna sfera de Lumină să treacă prin inima♥ mea**, iar după aceea o fac să treacă prin **inima♥** persoanei care se află în fața mea sau pe deasupra capului ei.

Deschiderea inimii♥ și a centrului de energie coronal pentru un grup

Este vorba de aceeaşi modalitate în care se procedează cu o singură persoană, doar că în acest caz este vorba de un grup de persoane care se află în faţa mea. Vizualizez cum **sfera de Lumină** trece prin toate persoanele sau că trece pe deasupra capetelor tuturor persoanelor, sfera revenind mereu la mine, intrând prin palma mâinii mele stângi, trecând prin **inima♥** mea şi ieşind prin partea mea dreaptă, dirijându-se apoi la nivelul **inimilor♥** persoanelor şi trecând prin **inimile♥** lor sau pe deasupra capetelor lor.

La distanță...

Este vorba de a acționa în același mod ca cel explicat mai sus, cu diferența că trebuie să vizualizez persoana sau grupul de persoane și să fac gesturile în consecință, deoarece se spune pe drept că:

Nu există distanță, totul este AICI și ACUM.

COMENTARIILE PARTICIPANȚILOR

Să fac să intre în mine **Lumina**, îmi creează o stare de bine formidabilă. Să simt cum negativul se transformă în **Lumină**, în **Iubire**, este magnific! E o Unealtă foarte performantă care nu ne costă nimic în cazul în care nu avem timp să o folosim. Simt în interiorul meu o nouă Viață, aici și acum. **O schimbare enormă s-a produs acasă la mine și sunt fericită să trăiesc ceea ce simt.** Doresc să-mi refac viața împreună cu soțul meu. Simt, de asemenea, o relaxare la mama mea și o eliberare în cazul fratelui meu. Oh, cât de minunată este această tehnică. Îi mulțumesc și mă angajez că o voi practica, MULȚUMESC.

Y.D.

Iată ce simt: un aport, o schimbare, o ameliorare, o lejeritate, claritate, calm, o lipsă de griji în mine, forță pozitivă. Am imaginea unui paratrăznet și a unei râșnițe. Paratrăznetul reprezintă întâmpinarea Luminii, pozitivul, împreună cu un

control la traversarea corpului meu și a Pământului.

Râșnița este întâmpinarea negativului. Să macini și să amesteci împreună cu pozitivul pentru a obține un sol nou, și să plantezi (să însămânțezi) florile noi ale **Iubirii** și ale **Luminii**. Acesta este țelul.

O mare deschidere și, de asemenea, fără îndoială în mod progresiv, o mai mare suplețe în mine. Înaintare și progres în detașarea spirituală.

J.D.

Este un exercițiu pe care îl integrez în viața mea cotidiană pentru a-mi spori **Lumina** interioară și a-mi întări forța interioară, și care îmi permite, de asemenea, să-mi ascult din ce în ce mai mult vocea interioară și astfel să pot să iau decizii și să acționez. Pe de altă parte, este și o unealtă minunată pentru a te ierta pe tine însuți și a **accepta↓♥** situațiile dificile și neprevăzute care apar în viața noastră. Seara, trecându-mi ziua în revistă, pot să mă eliberez (curăț) de gândurile mele sau de trăirile negative și în acest fel să fiu gata de a începe o nouă zi plină de **Lumină**. Mulțumesc! **Este magic!**

Acest exercițiu mă ajută să-mi ascult vocea interioară. El îmi dă mai multă **Lumină**, mai multă prezență și îmi permite să îmi „concentrez" atenția asupra adevărului. Aceasta îmi permite să-mi ascult vocea interioară, acea voce care îmi poate spune lucruri pe care nu întotdeauna vreau să le ascult, însă pe care am nevoie să le ascult.

L.R.

Mai multă **Iubire** în toată ființa mea. Mă simt „în sfârșit" demnă de **Iubire**. Mă simt purificată, simt că tot negativul este transformat. Fac promisiunea de a practica acest exercițiu în fiecare zi. În timpul practicării sale, **inima♥** îmi bătea foarte tare, mă imaginam primind în plin soarele de la miezul zilei din mijlocul verii...

S.D.

„Să **conștientizez**, să fiu conștientă de mine însămi, de încăpățânările mele." Am putut fi în sfârșit, fizic, emoțional, mental și spiritual, conștientă de încăpățânările mele, de rezistența la deschidere, la **Lumină**. La ascultarea adevărului.

La a fi neutră, purificată, înfrumusețată. **Nu pot fi liberă decât atunci când sunt conștientă de ceea ce îmi aparține.** Astfel, neutră, conștientă, ies de sub judecată, sunt în starea de întâmpinare, în starea de deschidere, în pace. Trăiesc fericirea de a Simți că sunt în mișcarea continuă a vieții, în adevăr, sinceră și neutră și în interiorul mișcării. Orice s-ar întâmpla, știu că viața înseamnă înaintare în **Lumină.** Odată cu **Lumina**, primesc forță, viață, primesc pofta de a înainta cu toată Încrederea, și cu mult mai multă **Iubire**.

F.B.

Această tehnică este minunată, pentru că pot pune tot ceea ce mă deranjează în **sfera de Lumină** și, cu ajutorul **inimii♥**, să transform totul în pozitiv. Faptul că practic această tehnică îmi aduce mai multă libertate în viață. De fapt, a mă debarsa de rănile mele, și eliberându-mă, sunt mai liberă să-mi trăiesc viața în bucurie și **Iubire**, în serenitate. Este o unealtă de transformare minunată! **Atunci când pur și simplu fac să circule sfera de lumină în mine, mă simt deopotrivă, liniștită și revitalizată**

Odată cu această tehnică, am experimentat 100% și noțiunea de responsabilitate. **Ea îmi permite să Conștientizez mai mult faptul că sunt Sursa a tot ceea ce mi se întâmplă**, și că, prin consecință, pot, așadar, să mă eliberez lăsând „negativul" să se transforme în **inima♥** mea, pentru mai multă **Lumină** și **Iubire** în mine! Mulțumesc!

M.L.

Practicarea tehnicii sferei de Lumină îmi permite să integrez mai bine elementele exterioare vieții mele. Într-un caz negativ, ca și într-unul pozitiv, mă simt întărit în corpul meu, ca și la nivelul emoțiilor mele. În acest fel mă simt mai puternic pentru a întâmpina sentimentele pozitive care mă înconjoară, și mai puternic pentru a întâmpina sentimentele negative care mă înconjoară.

Dacă am considera că în lumea noastră încărcăturile pozitive și negative ne înconjoară, putem gândi că în orice moment am putea fi invadați. Într-un caz, ca și în celălalt, tehnica **sferei de Lumină** îmi permite să acționez ca un paratrăznet de pe acoperișul unei case. În acest fel

încărcăturile negative vor trece prin mine și se vor scurge în Pământ pentru a fi descărcate. Mulțumesc Jacques.

R.L.

Să-mi **accept↓♥ Iubirea** cu modestie. Să-mi sporesc forța interioară. **Să mă eliberez de pasiuni pentru a Fi cu adevărat ceea ce sunt.** Să mă leg cu Pământul și Cerul având din ce în ce mai multă **Lumină** care mă traversează, și care stă în mine. Să **Conștientizez** Adevărul și să regăsesc pacea din Mine. Iată tot ceea ce îmi permite să trăiesc acest exercițiu.

A.P.

Acest exercițiu oferă beneficii excelente, pentru că este foarte rapid, ușor și nu necesită niciun ajutor exterior. Poate fi făcut oriunde (fără gestualizare, doar vizualizare), acționează imediat, este permanent, și se poate aplica oricui.

Din punct de vedere personal, el îmi convine de minune din motivele obiective enumerate mai sus și, de asemenea, pentru că personalitatea mea este potrivită principiului acestei tehnici. În plus, ceea ce simt în corpul meu este suficient de important pentru a-mi permite să am un sentiment de bucurie atunci când în mine crește progresiv simțământul de **Iubire**

J.-L. P.

Această tehnică posedă o putere foarte mare de integrare. Este cu adevărat **ENERGIE, LUMINĂ** care intră în corpul meu fizic prin toate chakrele. Practicarea acestei tehnici dă explicații la o mulțime de întrebări pe care mi le-am pus până acum. **Nu mai este mentalul cel care intervine, este INIMA♥. Nu mai caut să „înțeleg", ȘTIU. Este o RENAȘTERE care începe.**

H.N.

Accept↓♥ să **accept↓♥**: este un exercițiu foarte eficace care mă ajută să-mi calmez mentalul atunci când trăiesc foarte intens și când sunt derutată din punct de vedere „emoțional". El îmi deschide canalul și mă ajută, prin consecință, să **accept↓♥** mai ușor emoțiile sau situațiile așa zis „negative" care mă perturbă. Exercițiul îmi aduce în primul rând o integrare a emoțiilor și când toată rezistența se evaporează, ea face loc

unui sentiment de Libertate. **Procesul de eliberare care mă pune în contact cu Adevărul**.

L.B

Iată un exercițiu pe care îl voi repeta foarte des, mai ales pentru a face să „treacă" negativul. Făcând să circule **sfera de Lumină**, capăt forță și încredere în mine.

În exercițiul pe care l-am făcut, vizualizând imaginea fostului meu soț, știu acum că sunt neutră în raport cu situația și că dacă aș mai avea confruntări cu el, nu aș mai reacționa prin emoții, ci cu detașare, distanță și discernământ.

Știu că dacă voi folosi acest exercițiu în situații negative, el mă va întări și-mi va permite să am detașarea necesară pentru a face față evenimentului.

În cazul situațiilor dificile, acest exercițiu mă va ajuta să rezolv aceste situații și să cresc în găsirea de soluții, în loc să mă învârt în loc. În plus, îl voi folosi pentru a amplifica toate lucrurile pozitive pe care le trăiesc. Trecerea **sferei de Lumină** îmi dă multă lejeritate, stare de bine și deschidere.

S.C.

Trecerea sferei de Lumină îmi permite să dau mai mult calm și pace situațiilor pe care le trăiesc, îmi permite să evit ca latura mea emoțională să mă copleșească instantaneu. Am senzația că îmi calmez foarte repede emoțiile, care altfel m-ar bulversa și mi-ar răpi o mulțime de energie. Mă distanțez de evenimente și pot rămâne mult mai calm, este minunat. Adaug cuvântul „**accept↓♥**" și exercițiul este chiar și mai puternic în a-mi aduce calmul interior și a-mi liniști mentalul, a-i da siguranță, a-l tranchiliza.

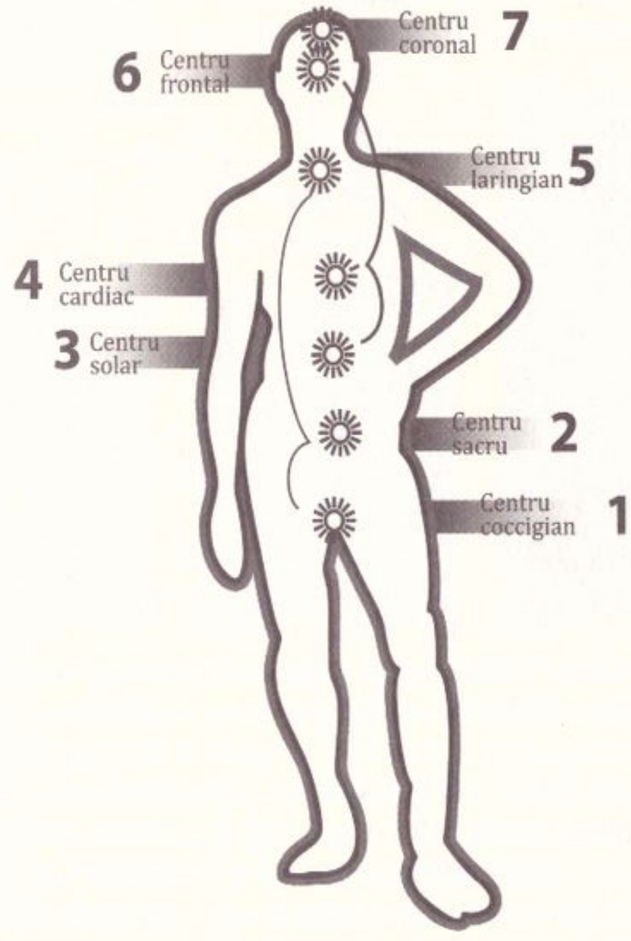
Exercițiul îmi dă încredere, pentru că știu că dețin o unealtă care este disponibilă oriunde m-aș afla. Nu mai sunt prizonierul emoțiilor mele, pot să mă detașez, mi-am regăsit libertatea.

C.L

EXERCIȚIU

Tehnica

Armonizarea centrilor de energie sau chakrele

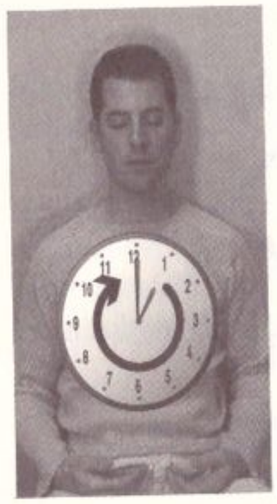


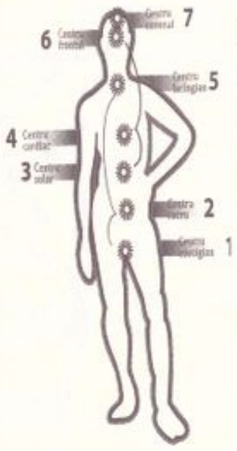
EXPLICAȚIA TEHNICII

Acest exercițiu este foarte ușor. El constă din armonizarea cele șapte centri de energie principale din corp, numite, de asemenea, chakre. Dacă mă aflu într-o stare perfectă de armonie pe plan fizic, mental și emoțional, acești centri ar trebui să fie și ele în armonie sau în echilibru energetic. Altfel,

acest exercițiu contribuie la a pune mai mult în armonie acești centri de energie. Menționăm, de asemenea, că fiecare dintre centri de energie este legat de o glandă endocrină care secretă hormoni ce au ca scop reglarea diferitelor funcții din corp.

Atunci când fac acest exercițiu pentru a armoniza mai mult fiecare dintre centri de energie, îmi ofer oportunitatea de a mă afla în cea mai bună stare de sănătate fizică, mentală și emoțională.





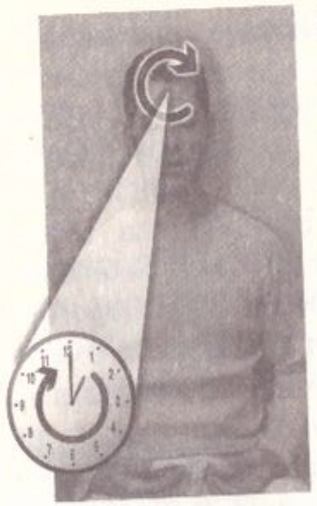
Regulile sunt simple, însă trebuie urmate ținând cont de sensul de rotație al centrilor de energie, iar pentru asta este suficient să-mi imaginez că pun un orologiu pe mine, cu spatele la mine, lăsând fața orologiului în exterior astfel încât ceilalți ar putea vedea ora atunci când orologiul este așezat pe mine. În acest fel, sensul de rotație al acelor orologiului îmi indică sensul de rotație al centrilor de energie care se găsesc cu fața spre mine, adică centrilor de la 2 până la 6.

Încă o dată, **Conștientizez** distanța fizică pe care degetele mele o ocupă (fig. 10). Și, de asemenea, dimensiunea energetică ce trebuie luată în considerare, adică degetele mele energetice care au o lungime de câțiva centimetri în plus față de degetele mele fizice (fig. 2).

Chakra inimii♥

Pot începe să fac exercițiul la nivelul **inimii♥**. Acest centru de energie corespunde mai mult **Iubirii** și se numește chakra **inimii♥** sau centrul cardiac. Iau sensul de rotație determinat prin ceea ce a fost menționat mai sus. Apoi, cu vârful degetelor mele, pe care le țin lipite împreună, fac un cerc neîntrerupt pe corpul meu, în sensul indicat mai înainte, cu degetele (fig. 6, 7, 8). Sunt atent ca vârful degetelor mele fizice să fie în direcția centrului corpului meu, pentru că degetele mele energetice trebuie, cât mai mult posibil, să se găsească în interiorul corpului meu.

Este interesant să utilizăm acest centru de energie de la nivelul **inimii♥** doar pentru a ne simți mai calmi și în armonie cu anturajul nostru. Dacă simt o preocupare sporită, aceasta s-ar putea traduce prin faptul că am prea multă energie la nivelul capului și mai puțină în ceilalți centri. Dacă fac exercițiul la acest nivel, el va avea tendința de a scădea acest surplus de energie de la nivelul capului și să îl ducă, cu mai mult echilibru, la nivelul **inimii♥**. În fapt, aceasta va avea tendința de a-mi elibera mentalul de surplusul de energie care îmi crea preocupare. Voi fi mai liniștit și mai destins și mă voi simți ca și cum aș vedea acum cu mai multă obiectivitate lucrurile. În cazul în care aș avea o angoasă, acest exercițiu ar fi foarte potrivit și ar putea ajuta mult în diminuarea angoasei. Aceasta poate lua câteva minute, însă este important să perseverez.



Chakra celui de-al treilea ochi

Un alt centru de energie pe care îl pot utiliza se găsește la rădăcina nasului între sprâncene, și se numește **chakra celui de-al treilea ochi sau centrul frontal**. Acest centru de energie corespunde mai mult intelectului meu, la nivel mental. În același fel ca și în exercițiul precedent, iau în considerare sensul de rotație determinat de ceea ce a fost menționat mai sus. Din nou, sensul degetelor mele indică sensul de rotație pe care va trebuie să îl adopt. Încă o dată, cu vârfurile degetelor lipite înpreună, fac o rotație și descriu un cerc la nivelul celui de-al treilea ochi al meu (fig. 10, 11, 12) păstrându-mi degetele cât mai aproape posibil de frunte și vârful degetelor în direcția centrului capului meu în prelungirea degetelor mele energetice. Pentru a mă ajuta să fac cercurile corect, îmi pot atinge fruntea atunci când fac cercurile.

Dacă simt tensiunea la nivelul capului sau mă simt preocupat, exercițiul mă va ajuta să disipez surplusul de energie. Totuși, aș putea să cobor această energie la nivelul **inimii♥** și folosind exercițiul precedent, se poate întâmpla câteodată ca faptul că fac exercițiul la nivelul celui de-al treilea ochi să aibă efectul de a degaja această energie ca și cum ar fi vapori care se disipează de fiecare parte a celui de-al treilea ochi al meu, spre dreapta și spre stânga și astfel devin mai destins și mai calm.

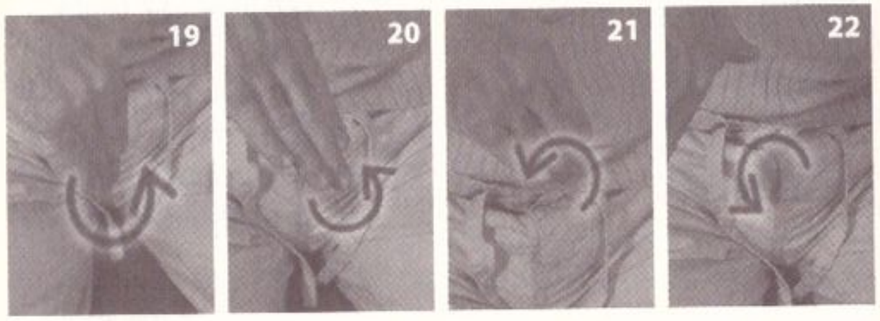
Chakra coronală

Un alt centru de energie la care pot face exercițiul este cel aflat în vârful capului, numit chakra coronală sau centrul coronal. Acest centru de energie este mai mult legat de latura spirituală, de înțelepciunea divină, de intuiție. Pentru a determina sensul de rotație al centrului meu de energie coronal, îmi imaginez de această dată că îmi așez orologiul pe cap, cu cifrele orologiului privind în sus. Sensul de rotație este determinat de sensul de rotație al acelor orologiului. Cu vârfurile degetelor mele îndreptate spre centrul capului, pot să încep să fac un cerc deasupra capului în sensul determinat mai înainte (fig, 14, 15, 16, 17). Ca efect, acest exercițiu îmi va crea o stare de bine și de expansiune a Conștiinței, și pot simți o căldură care se distribuie în tot corpul meu.

Chakra de la bază

Un alt centru de energie pe care pot să experimentez, este cel situat fizic la nivelul coccisului meu, la baza coloanei vertebrale. Acest centru de energie este mai mult legat de nevoile mele de bază cum ar fi, hrana, adăpostul, nevoile afective de bază asemănătoare cu Iubirea unei mame pentru copilul său. Acest centru este numit chakra de la bază sau centrul coccigian. Pentru a determina

sensul de rotație al acestui centru de energie, trebuie să-mi imaginez că îmi pun orologiul sub mine, presupunând că stau așezat, cu fața orologiului îndreptată spre sol. Sensul de rotație al limbilor orologiului indică sensul de rotație al acestui centru de energie, care este în fapt sensul invers celui al centrului de energie coronal din vârful capului.



După aceasta, este suficient doar, cu ajutorul gândului, să îmi imaginez că sunt la nivelul coccisului meu și fac cercuri în sensul determinat mai înainte (fig. 19, 20, 21, 22). Fac cercurile ca și cum le-aș desena pe o platformă orizontală. Acest exercițiu mă ajută să mă ancorez mai mult în lumea fizică. Dacă nu mai e mare lucru care să mă intereseze în această lume, s-ar putea să nu mai am destulă energie în acest centru și dacă fac exercițiul la acest nivel, mă poate ajuta să reintru mai mult în contact cu realitatea lumii materiale.

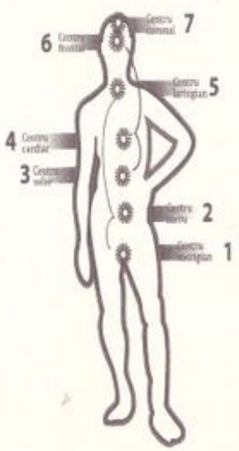
Pot face același exercițiu și în cazul altor centri de energie folosind același principiu menționat ceva mai sus. **Centrul de energie sacră**, care este în raport cu sexualitatea și creativitatea în domeniul materiei, poate beneficia foarte mult de acest exercițiu. La fel, centrul plexului solar care are un raport mai mare cu emoțiile, poate fi calmat practicând exercițiul la acest nivel. Mi s-a întâmplat, în timpul conferințelor, să simt o durere puternică în acest loc, mai ales la finalul lor, atunci când a trebuit să vorbesc despre subiecte legate de responsabilitate și de tot ceea ce îi privește în general pe copii, dar practicând câteva minute acest exercițiu, era de obicei de ajuns ca durerea să dispară. Pot, de asemenea, să fac exercițiul culcat pe spate și să fac o rotație cu vârful degetelor mele sau cu palma pe **inimă♥** sau pe plexul solar; iar dacă mai înainte eram preocupat, exercițiul va avea efectul de a mă calma și de a mă destinde.

Oricare ar fi centrul de energie asupra căruia fac exercițiul, va fi benefic pentru tot corpul, deoarece acest lucru va tinde să îmi restabilească echilibrul în ansamblul corpului meu. În orice caz, toți centri de energie sunt interconectate între ele, și armonizând unul dintre ele ajută într-o oarecare măsură pe celelalte. Din acest motiv, atunci când facem exercițiul asupra unuia sau al altuia dintre centri de energie, se poate să simt că se produc efecte asupra altor centri de energie sau în diferite părți ale corpului. Poate fi vorba despre curenți de căldură, de furnicături, de o senzație de răceală, de o senzație de relaxare etc.

Pentru a spori eficacitatea acestui exercițiu, ar putea fi interesant să îmi îndrept atenția asupra centrului de energie în chestiune, atunci când fac exercițiul concentrându-mi atenția asupra **Iubirii**, pentru că este un exercițiu care funcționează în cazul **Iubirii**. Personal, eu îl văd ca și cum ar fi o rugăciune pe care o fac pentru mine însumi, am răbdarea necesară pentru a mă ocupa de mine însumi, de a face un gest de **Iubire** către mine însumi.

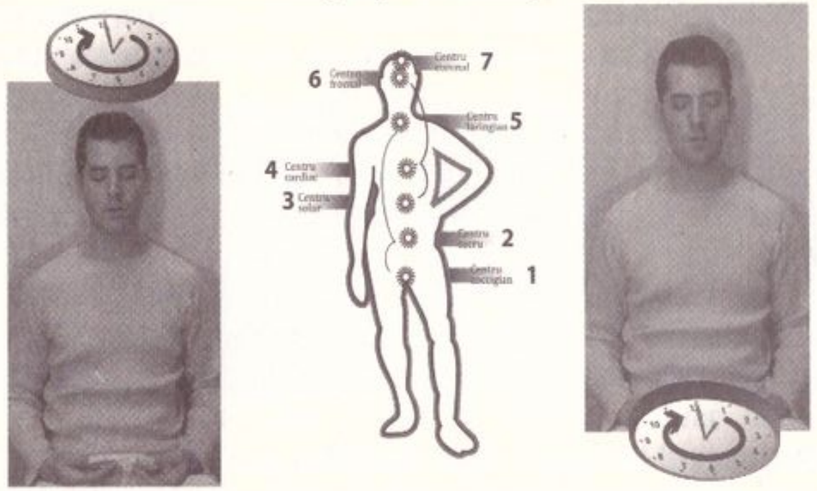
Energizarea și/sau echilibrarea chakrelor sau centrilor de energie de la distanță.

Atunci când am o persoană în fața mea, trebuie mai întâi să vizualizez persoana ca purtând niște orologii, așa cum am explicat mai sus atunci când am făcut exercițiul pentru mine însumi și determinam sensurile, orologiul se află așezat pe persoana din fața mea, cifrele orologiului sunt întoarse spre mine, sau spre exteriorul ei, sensul de rotație îmi indică sensul de rotație al centrilor de energie, de la 2 până la 6.



Vizualizez, de asemenea, orologiul deasupra capului persoanei, cu cifrele în sus, și astfel voi determina rotația

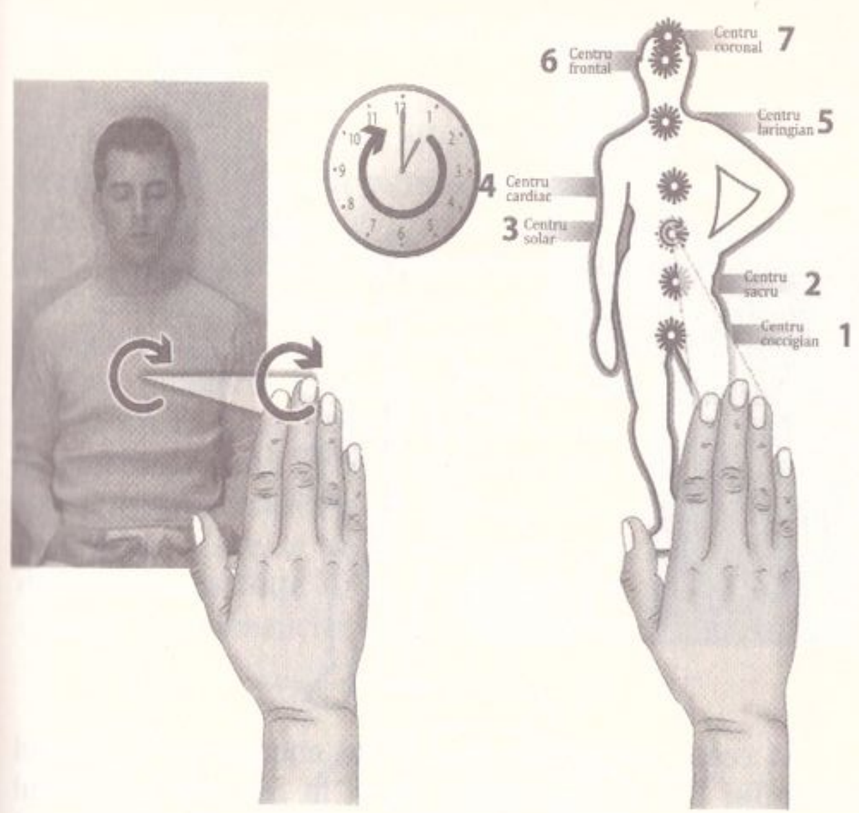
centrului de energie coronal (numărul 7). În același mod vizualizez orologiul așezat sub persoană, fața orologiului întoarsă spre sol, rotația limbilor indicând sensul de rotație al acestui centru de energie (numărul 1).

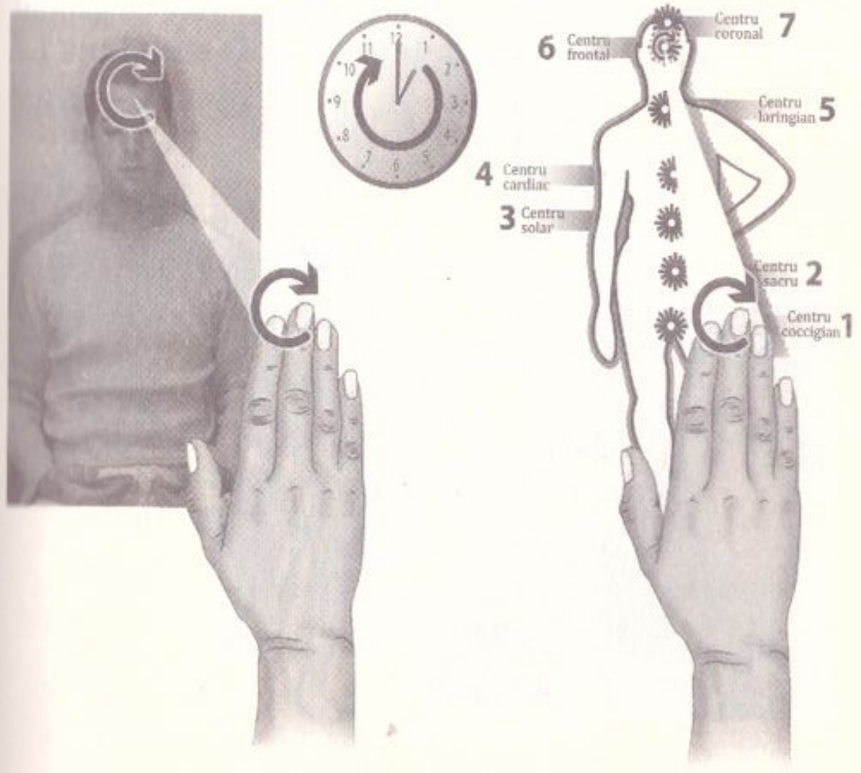


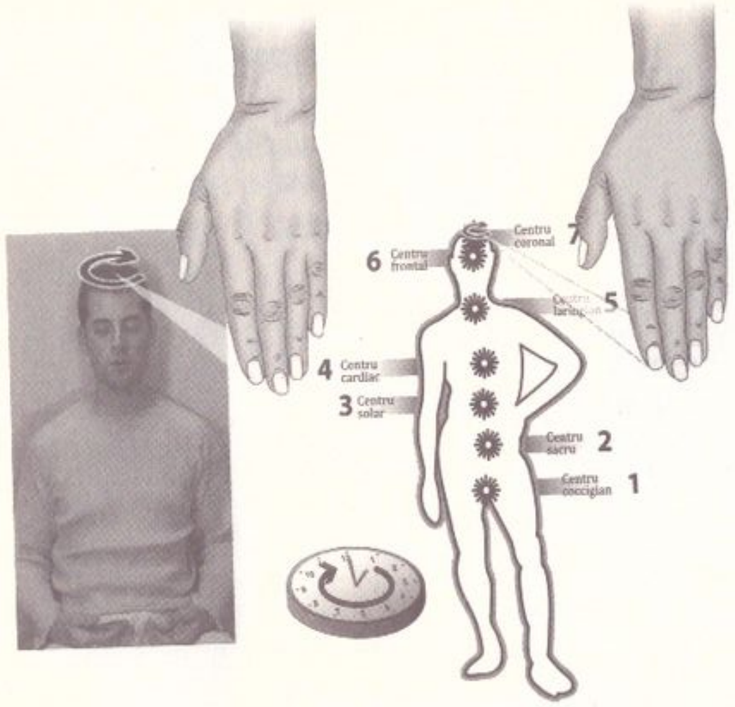
Atunci când sunt în fața persoanei, îmi folosesc vârful degetelor ca pentru exercițiul **sfera de Lumină**, vizualizând o rază laser care iese din vârful degetelor mele și merge în direcția centrului de energie pe care vreau să-l activez, fac o mișcare de rotație în sensul pe care l-am determinat deja, ținând degetele în direcția acestui centru de energie. Pot să fiu la distanță de persoană, este nevoie doar să îmi îndrept atenția spre centrul de energie în chestiune, în acest timp făcând rotații cu vârful degetelor mele, când cu o mână când cu cealaltă. **În tot acest timp sensul de rotație este important**.

Pentru centri de energie de la 2 până la 6, care se găsesc în fața persoanei, vârful degetelor mele este pur și simplu îndreptat în direcția acesteia.

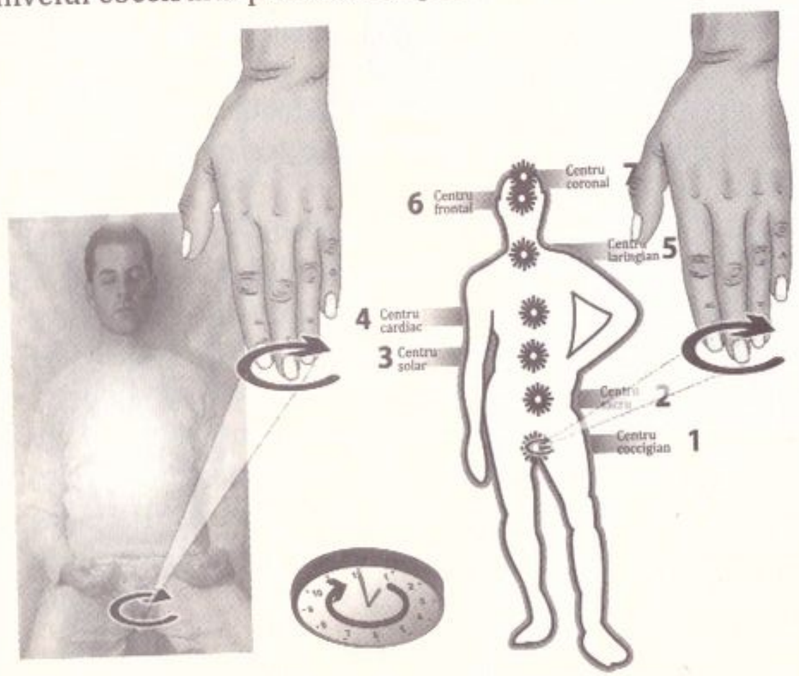
Pentru centrul de energie **de deasupra capului**, pot face un cerc cu vârful degetelor mele, în sens orar, ca și cum capul s-ar afla la nivelul toracelui meu în fața mea și degetele mele sunt îndreptate înspre centrul capului care se află în fața mea. În acest timp, vizualizez că cercul pe care îl fac în fața mea este proiectat în mod real pe capul persoanei care se află în fața mea.







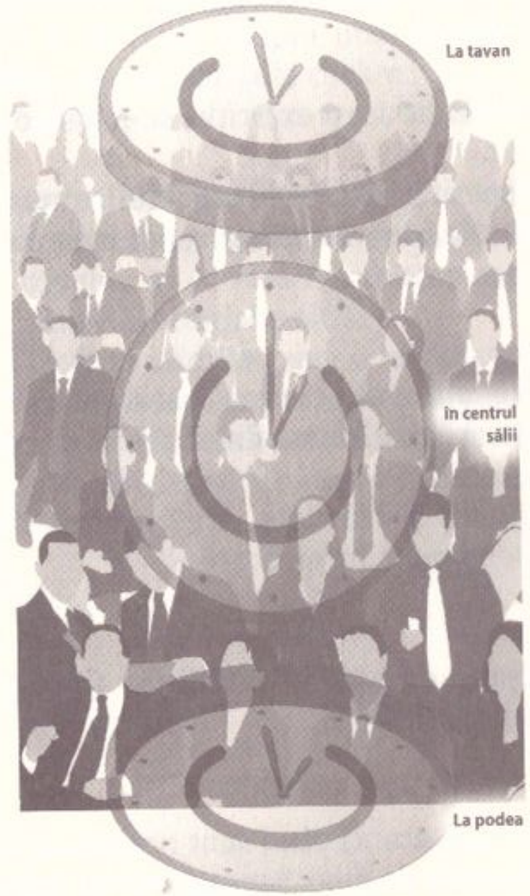
În ceea ce privește centrul de energie de la nivelul **coccisului** (nr. 1), fac același lucru în fața mea cu vârful degetelor în sens opus acelor de ceasornic, ca și cum aș face-o pe un plan aflat în fața mea și proiectez acest cerc cu gândul la nivelul coccisului persoanei, spre centrul de energie nr. 1.



Atunci când țin o conferință publică...

În mod automat, există de obicei în sală energii care circulă în 3 direcții diferite. **Este ca și cum sala ar reprezenta o singură persoană**. Așadar, există o energie care circulă în același fel în care aș avea în fața mea doar o singură persoană, cu diferența că această energie este ca un cerc mare care acoperă întreaga sală. De asemenea, o altă energie se învârte în sensul arătat mai înainte, pentru centrul coronal (numărul 7), pe deasupra persoanelor prezente și care acoperă și ea întreaga sală, și o altă energie la nivelul solului care se învârte în același sens celui determinat pentru o singură persoană în cazul centrului de energie al coccisului (numărul 1). Aceste trei energii permit participanților să-și deschidă **Conștiința** la nivelul cel mai înalt al gradului lor de evoluție și să beneficieze astfel de energiile de vindecare.

Sensul de rotație al energiilor într-o sală.



COMENTARIILE PARTICIPANȚILOR

La nivelul **inimii♥**, simt că sunt cercuri de **Lumină** care se intensifică din ce în ce mai mult. La nivelul celui de-al treilea ochi, simt **Lumina** și deschiderea celui de-al treilea ochi.

La nivelul chakrei coronale, simt cercuri din ce în ce mai mari și o căldură în toate celelalte chakre, mai ales în prima (coccigiană) și în cea de a doua (sacră).

Y.D.

Atunci când practic armonizarea chakrelor, simt energia prelungindu-se din degetele mele. În timpul rotației degetelor, această energie se învârte în jurul punctului activat. Chakra astfel activată se deschide ca o pâlnie și difuzează energie atât de multă pe cât primește. **Percep în acest fel că simțurile mele sunt trezite la diferite niveluri de vibrație.**

Mulțumesc, Jacques

R.L.

Atunci când fac acest exercițiu, simt de îndată o senzație la nivelul fizic.

Simt furnicături la nivelul chakrei coronale, ca și cum paiete de **Lumină** ar veni peste capul meu. Este o senzație frumoasă!

M.L

Acest exercițiu este, „cred eu", bazat pe principii de fizică. **Este o legătură între lumea fizică și lumea spirituală.**

L.R.

Simt căldură și blândețe. Acest exercițiu îmi produce imediat un sentiment de împăcare.

C.L.

Deschidere, căldură și **Lumină**. Circulația energiei aducând calm și echilibru.

A.P.

Exerciții care, atunci când sunt practicate des, provoacă deschidere și stare de bine. Senzații mereu mai vii la nivelul

celui de-al treilea ochi: energie, căldură, **Lumină**. **Impresia de unitate și un curent care leagă tot corpul**.

H.N.

Acest exercițiu acționează mai rapid decât tehnica REIKI. Înaintea anumitor întâlniri, îl utilizez pentru a deveni un canal mai bun. Trebuie făcut în mod regulat pentru a favoriza deschiderea chakrelor, pentru mai multă **Iubire**. Mulțumesc.

S.D

Simt energia care urcă și care îmi armonizează centri de energie. **Asta mă ajută să înlătur rezistențele**. Văd scântei de **Lumină** cum intră la nivelul chakrei asupra căreia fac exercițiul.

L.B.

Această tehnică îmi permite să simt imediat un efect la nivelul de deschidere al chakrelor. Făcând acest exercițiu, primesc, de asemenea, multă căldură, blândețe și calm.

Făcând acest exercițiu asupra unei chakre, de fiecare dată are un efect asupra celorlalte chakre.

S.C.

Simt o mișcare de rotație în interiorul corpului sau, mai degrabă, al chakrelor. O lejeră vibrație se instalează, senzația de la nivelul capului, al coroanei craniene, este mult mai intensă decât la nivelul celorlalte chakre.

La nivelul chakrei **inimii♥,** simt o senzație extraordinară, ea trece prin fața celui de-al treilea ochi și a gâtului. Ceea ce simt este mult mai puternic la nivelul coroanei craniene. Simt, de asemenea, furnicături în degete și o senzație de răcoare la nivelul celui de-al treilea ochi.

J.D

EXERCIȚIU

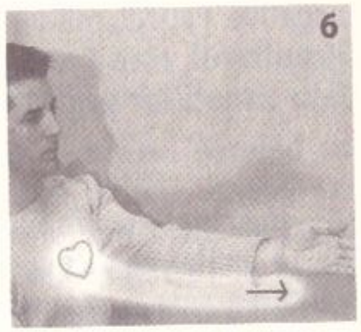
Tehnica
„Iubire pentru mine, Iubire pentru tine”

EXPLICAȚIA TEHNICII

Ni se întâmplă să trăim anumite situații care pot părea negative. Există o modalitate de a ne deschide interior și de a fi mai mult în contact cu sinele superior. Mai întâi, să precizăm că acest lucru se întâmplă, deoarece situațiile negative ating o rană care mă afectează. Altfel spus, chiar dacă ele nu-mi convin, ele nu mă deranjează. **Pot înțelege oamenii care suferă, pot avea compasiune, însă dacă sunt deranjat, afectat, este pentru că aceasta îmi activează propriile mele răni.**

Trebuie mai întâi să îmi amintesc că nu pot dărui Iubire unei alte persoane, dacă nu am suficientă pentru mine însumi. Atunci când situația o permite, fac acest exercițiu: îmi îndrept degetele unei mâini, sau a amândurora, spre cer și spun:

„**Iubire pentru mine**” (1-2-3) ducându-mi, în acest timp, degetele pe **inimă♥.** Simultan, vizualizez o rază de **Lumină** albă care pleacă din cer, intră prin vârful capului meu și se îndreaptă spre **inimă♥**. Îmi îndrept apoi imediat degetele înspre persoana sau situația în chestiune spunând: „**Iubire pentru tine**” (4-5-6). După ce fac acest lucru de mai multe ori, în diferite ocazii, mentalul meu înregistrează procesul. Vizualizarea este mai ușor de făcut și procesul se va desfășura de la sine.



Acest exercițiu ne permite să ne detașăm de o persoană sau de o situație, în loc să fim deranjați sau frustrați. V-am explicat deja „**că devin acel ceva asupra căruia îmi îndrept atenția**”. Așadar, „**Iubire pentru mine, Iubire pentru tine, Iubire pentru mine, Iubire pentru situație**” îmi va permite să mă detașez, să rămân liber, să fiu mai obiectiv, și deci mai receptiv față de ceea ce trebuie să fac la nivel personal și spiritual. Nu este vorba de a mă debarasa de o situație, pentru că aceasta nu este importantă. Este vorba de a pune **Iubire** în situația pe care o trăiesc, pentru a evita să fiu deranjat, pentru a interacționa mai bine.

Pot, de asemenea; să fac acest exercițiu pentru o persoană pe care o iubesc. Să trimit **Iubire** acelei persoane, este o adevărată binecuvântare.

COMENTARIILE PARTICIPANȚILOR

La început am utilizat această tehnică la cursurile de formare, atunci când erau persoane care aveau reticențe cu privire la aceste cursuri sau în legătură cu ceea ce spuneam. **Așadar, utilizam tehnica „Iubire pentru mine, Iubire pentru tine" și relațiile noastre se calmau, iar noi ajungeam la soluții comune**. Iată o tehnică pe care o voi folosi mult mai des!

S.C.

Dă un rezultat bun, în ciuda dificultăților pasagere pe care le întâlnim uneori când punem **Iubire** în situațiile negative. Pare cu mult mai ușor să punem negativul în **Iubire. Rezultatul este imediat în schimbarea de atitudine în fața situațiilor negative**.

J.D.

În munca mea, mă ocup de recuperarea de creanțe. Înainte de a-l întâlni pe Jacques, la fiecare convorbire telefonică sau vizită pe care o făceam unui client debitor aveam în mine un fel de „furie" și îndreptam spre aceștia, mental și verbal, gânduri și cuvinte pline de animozitate!

După ce am învățat tehnica „**Iubire** pentru mine, **Iubire** pentru tine", lucrurile s-au schimbat! La telefon sau în vizită, îmi imaginez clientul în **Lumină**. Interior, spun, **IUBIRE PENTRU MINE, IUBIRE PENTRU TINE și reușitele mele în recuperarea creanțelor au devenit performante**.

Atât de performante încât sunt trimis la cazurile cele mai dificile și în loc să gestionez 3 societăți, gestionez 5! **Eu însumi sunt adesea surprins de eficacitatea obținută!**

H.N.

Utilizez exercițiul de fiecare dată când mă aflu într-o situație care mă „dă peste cap". **Punând Iubire în situație, îmi permite să cobor taxa pe care o plătesc agresivității și furiei**. De exemplu, atunci când sunt la volanul mașinii mele sau la birou. E o modalitate de a trimite în jur **Iubire și Lumină**, pentru a ajunge la raporturi mai calme și mai împăciuitoare.

C.L.

Mi se întâmplă să mă găsesc în stradă și să mă intersectez cu oameni care nu îmi plac și, să zicem, sunt tentat să-i critic interior. Așa că îmi spun în capul meu „ **Iubire pentru mine, Iubire pentru tine**" și fac asta de mai multe ori. Totul revine la normal după aceea. Mă simt mai bine și nu mai am nicio dorință să critic pe ceilalți.

De fapt, pentru mine, această tehnică este foarte eficace atunci când sunt tentat să critic o persoană. Exercițiul aduce **Iubire** în situația trăită și dezamorsează complet ideea de critică. Este foarte benefic și salvator. **Cum știu că atunci când critic o persoană, o parte din mine este cea care critică, faptul că repet aceste cuvinte de Iubire, mă ajută, de asemenea, să mă accept↓♥ mai mult, și acest lucru este foarte important!**

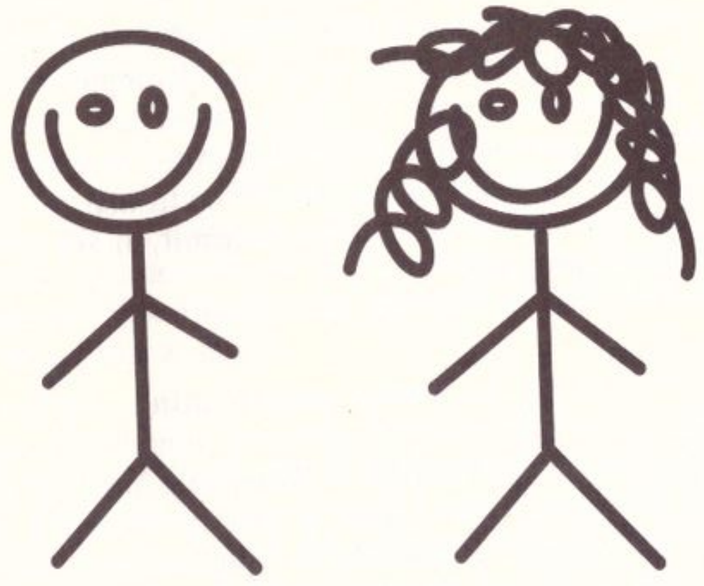
M.L.

Folosesc foarte des **Iubire pentru mine...** vorbind cu animalele, cu plantele și, bineînțeles cu ființele umane. Cu ființele umane, o fac în surdină, în liniște, sub formă de salut, atunci când văd o mașină care își asumă riscuri în mers, atunci când doresc să mă eliberez de o persoană care mă ține de vorbă iar eu trebuie să plec, atunci când văd un conflict între două ființe, **atunci când purific locurile, atunci când Universul mă solicită pentru a-i vedea minunile, toate acestea sunt de neuitat și de neexprimat pe hârtie**.

Y.D.

EXERCIȚIU

Tehnica
"Omuleții din bețe de chibrit"



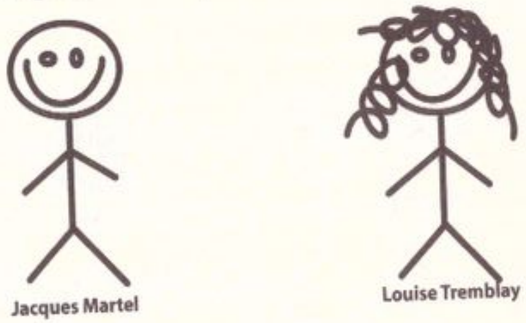
EXPLICAȚIA TEHNICII

Voi prezenta aici o tehnică foarte interesantă și amuzantă. Ea poate ajuta enorm, mai ales atunci când trăim situații conflictuale cu alții.

ETAPA 1 Mă desenez și îmi pun numele și prenumele în partea de jos a desenului.

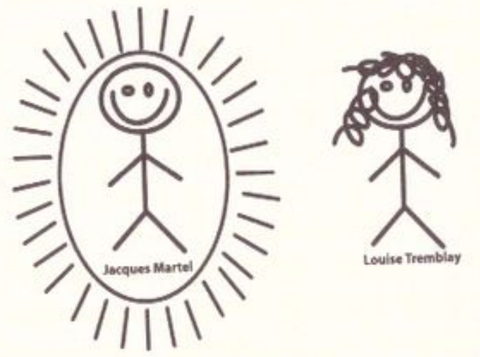
Mi-ar plăcea să vă expun cele 7 etape ale acestei tehnici, a „**omuleților din bețe de chibrit**". Mai întâi, **trebuie ca întotdeauna să încep prin a face un desen care mă reprezintă.** Îmi scriu, apoi, prenumele sub desen așa cum este arătat în figura alăturată.

ETAPA 2 Desenez cealaltă persoană și pun numele și prenumele în partea de jos a desenului



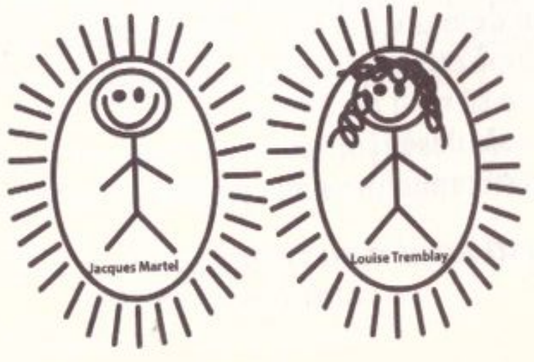
În continuare, fac un desen al persoanei cu care doresc să-mi ameliorez relația. Dacă, de exemplu, ea se numește Louise Trembaly, scriu Louise Tremblay sub desen.

ETAPA 3 Fac un cerc de Lumină în jurul meu desenând razele de Lumină.

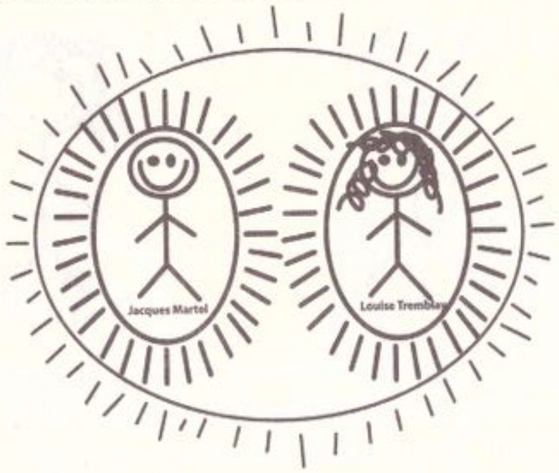


Razele din jurul meu arată că această sferă de **Lumină** este cu adevărat luminoasă și că ea iradiază **Lumină**.

ETAPA 4 Fac un cerc de Lumină în jurul celeilalte persoane desenând razele de Lumină.



ETAPA 5 Fac un cerc de Lumină în jurul celor două persoane desenând razelor de Lumină.



Aceasta înseamnă că „ întreaga situația" este pusă în **Lumină.**

Iată 5 din cele 7 etape, completate. Trebuie acum înțeles acest desen. Primul omuleț simbolizează faptul că mă pun în **Lumină** pentru a mă asigura că sunt, din punct de vedere spiritual și obiectiv, cât mai clar posibil. În același timp, mă asigur că celălalt este la fel de clar spiritual și astfel va fi mai obiectiv. Și în final, situația este pusă în **Lumină** pentru ca cele două persoane în cauză să trăiască tot ce e mai bun din punct de vedere spiritual.

Pot, de asemenea, să utilizez această tehnică pentru a avea și mai multă armonie cu o persoană sau mai multe, chiar dacă pe moment totul este bine între noi. Așa că mă pot desena împreună cu persoana cu care îmi împart viața, precum și cu fiecare dintre copii mei. Pot la fel de bine să mă desenez cu tatăl meu, cu mama mea, cu fiecare dintre frații mei, cu fiecare dintre surorile mele sau cu fiecare dintre colegii mei de muncă sau cu patronul meu, cu fiecare dintre șefii de echipă etc. Aceste persoane pot fi în această lume (vii) sau se poate să ne fi părăsit (decedați).

De ce să desenăm, când de fapt ar fi mai simplu să vizualizăm că omuleții se află pe hârtie? Pentru că:

Subconștientul meu reține până la 90% din ceea ce vizualizez și SCRIU

Nu este necesar să o fac de mai multe ori, însă dacă asta mă liniștește, pot repeta exercițiul. Anumite persoane, de-a lungul anilor, mi-au împărtășit că repetă procesul **omuleții din bețe de chibrit** atâta timp cât simt emoții față de persoana sau situația în cauză. Trebuie întotdeauna să mă desenez pe mine primul (etapa 1) și să continui cu celelalte 6 etape.

Oare ne amuzăm atunci când desenăm? **Da!**

EXERCIȚIU PENTRU DETAȘARE

Împreună cu o persoană

Exercițiul care urmează are ca scop să mă ajute să privesc cu mai multă detașare o persoană sau o situație. Într-un anume sens, **atașamentul nu înseamnă Iubire adevărată**. În timp ce **Iubirea** este deopotrivă, înțelepciune și libertate, atașamentul mă pune mai mult în poziția de a dori, conștient sau inconștient, să controlez o persoană sau o situație, împiedicând în acest fel energia divină să curgă liberă pentru binele meu și al altora. Într-o manieră mai simplă, să spunem că atașamentul provine, la originea sa, din una dintre cele **șase frici fundamentale**[1], care sunt:

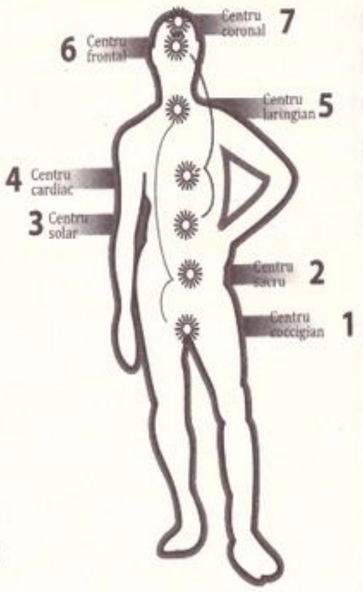
1. Frica de moarte,
2. Frica de sărăcie,
3. Frica de critică,
4. Frica de îmbătrânire,
5. Frica de boli,
6 Frica de a nu pierde Iubirea cuiva.

Vă amintesc aici că subconștientul reține până la 90% din ceea ce scriu, ajutând în acest fel la manifestarea informației.

Am în mine 7 centri de energie principale, numite și chakre. Ele sunt situate după cum urmează, numerotarea începând de jos:

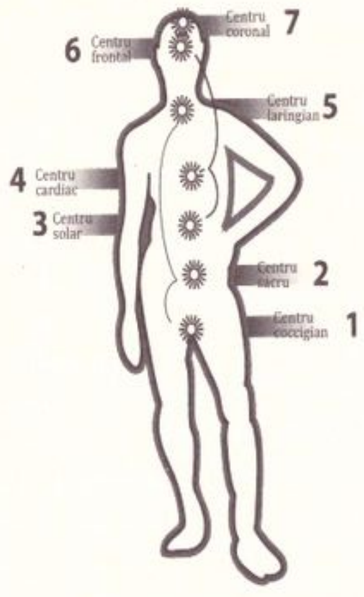
1 Din cartea lui Napoleon Hill - "Legile succesului"

7. în vârful capului, numit centrul coronal
6. la rădăcina nasului, între sprâncene, numit centru frontal sau cel de-al treilea ochi
5. la gât, numit centrul laringe
4. la nivelul **inimii♥**, în centrul cuștii toracice, numit centrul **cardiac**
3. la plexul solar, chiar sub stern, numit centrul solar
2. la câțiva centimetri mai jos de ombilic, numit centrul sacru
1. la nivelul coccisului, la baza coloanei vertebrale, numit centrul coccigian



Fiecare dintre cele 7 centri de energie este legat de o glandă endocrină, glande care au ca scop să regleze funcționarea organelor și sistemelor din corpul meu.

Astfel, fiecare dintre cele 7 centri de energie corespunde unui nivel de **Conștiință**, care sunt în aceeași ordine:



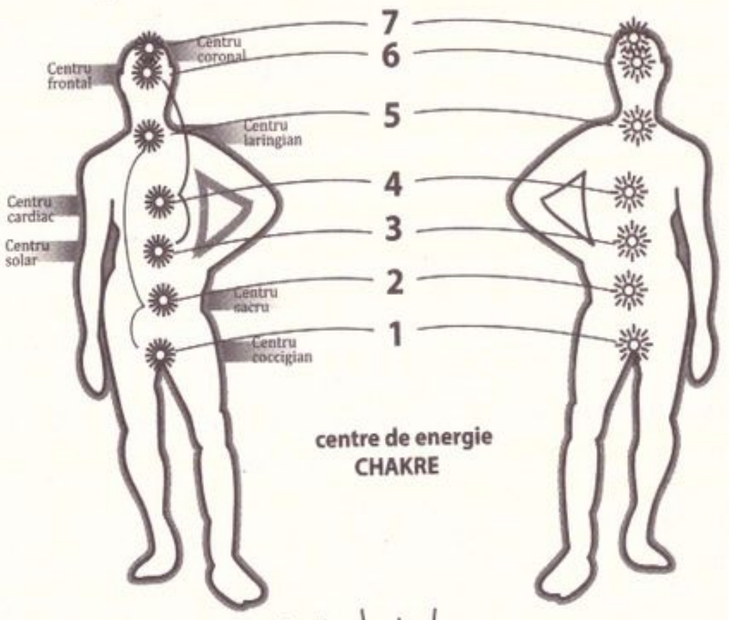
7. înțelepciunea divină, intuiția
6. intelectul
5. comunicarea, afirmarea de sine
4. Iubirea
3. emoțiile
2. creativitatea în dimensiunea materială, sexualitatea
1. nevoile de bază în termeni de adăpost și hrană

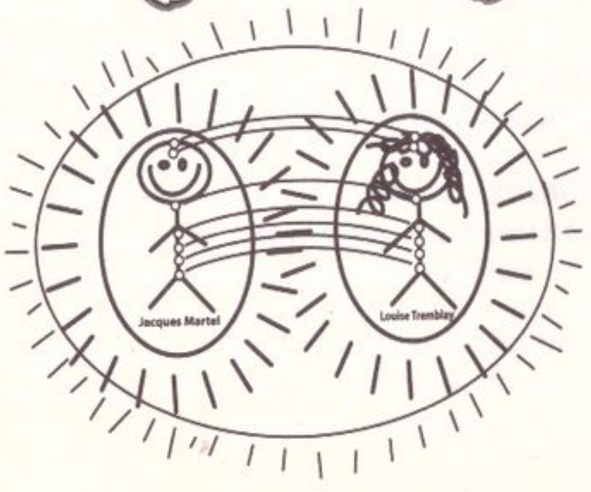
Pot trăi atașamentul, **conștient sau inconștient**, în raport cu unul sau cu altul dintre aspectele privitoare la persoanele sau situațiile din anturajul meu. Exercițiul care urmează are ca scop să mă elibereze de atașamentul pe care îl am față de persoane sau situații, să creeze mai mult loc pentru **Iubire**.

Unii preferă să vorbească de „dependență" mai degrabă decât de „atașament", care pentru mine sunt sinonime.

Nu este vorba de a mă separa de o persoană sau de o situație, ci doar de a mă separa de atașamentul pe care îl am față de acestea. Iubirea va rămâne și chiar va spori prin acest exercițiu.

Etapa 6 Desenez liniile de atașament conștient sau inconștient, care leagă cele 7 centri de energie ale celor două persoane.





Fiecare linie reprezintă ataşamentul, conştient sau inconştient, care există la nivelul fiecărui centru de energie între cele două persoane, fiecare dintre aceşti centri corespunzând unei stări de **conştiinţă**.

Aşadar, mă desenez pe mine ca şi cum aş fi o altă persoană, aşa cum am făcut-o în figura precedentă. Trasez, apoi, **linile de ataşament, pe care le avem, conştient sau inconştient, dintre mine şi cealaltă persoană**, care leagă fiecare centru de energie al meu de cele ale celeilalte persoane.

ETAPA 7 Tai liniile de ataşament conştiente sau inconştiente între cele două persoane. Spun: "Mulţumesc, s-a rezolvat."

Încă o dată, **aceste linii reprezintă legăturile de ataşament pe care le-am avut sau pe care le-aş putea avea cu cealaltă persoană.** Odată ce aceste linii sunt trasate, iau o foarfecă şi decupez imaginea în două. Sau aş putea rupe hârtia în două, este valabil dacă nu am la îndemână o foarfecă. Câteodată, ezitarea de a decupa hârtia vine din faptul că aş putea avea impresia că mă separ de acea persoană, ceea ce nu este cazul.

Secţionez doar liniile de ataşament, NU ŞI IUBIREA.În acest caz, ataşamentul nu este Iubire. Ataşamentul (sau dependenţa) este legat de rănile mele emoţionale.

Se poate, de asemenea, să mă tem să fac acest exerciţiu pentru că în acest fel mă voi elibera şi mai mult de persoana în cauză, ceea ce va avea ca efect să mă determine să fiu şi mai responsabil pentru viaţa mea. **Însă, este important să-mi amintesc faptul că mă voi alege în final cu mai multă Iubire, cu mai multă Înţelepciune şi mai multă Libertate.**

Cu ajutorul acestui exerciţiu mă eliberez din închisoarea mea interioară în care trăiam şi pe care mi-am fabricat-o singur.

Mi se întâmplă uneori, totuşi, să mi se facă teamă din cauza faptului că mă îndrept spre o fericire mai mare, fiindcă nu am mai cunoscut asta până acum.

Fiinţa umană se simte adesea mai în siguranţă în faţa a ceea ce cunoaşte, închisoarea sa, decât în faţa necunoscutului, libertatea sa.

Într-o zi, în timpul unui atelier, am demonstrat acest exerciţiu celor 30 de participanţi prezenţi. Mai întâi le-am cerut să se deseneze ca **omuleţi din beţe de chibrit** şi să-l deseneze pe animator, în cazul acela eu, ca cealaltă persoană din desenul lor, să traseze liniile de ataşament conştient sau inconştient între cele 7 centri de energie iar apoi să ia o foarfecă şi să taie legăturile.

E bine de ştiut atunci când eşti animator, că persoanele efectuează foarte uşor un transfer cu animatorul, el reprezentând soluţia pentru durerea lor, pentru disperarea lor sau pentru ameliorarea stării lor de bine, iar asta le poate dezvolta un sentiment de ataşament sau de dependenţă, în diferite procentaje.

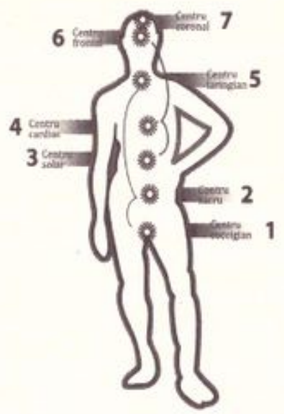
După ce toţi şi-au făcut exerciţiul, unii vor constata că au simţit curenţi de energie manifestându-se la nivelul capului sau în restul corpului, curenţi de căldură în diferite regiuni ale corpului sau ameţeli şi stări de rău momentane. **Toate aceste reacţii fac în aşa fel încât energia lor personală să se rearmonizeze ca urmare a exerciţiului pe care tocmai l-au efectuat, iar ei să aibă o legătură şi mai strânsă cu propria lor energie, în libertate şi armonie.**

În ultimul an de ateliere active şi de dezvoltare personală, am făcut sistematic acest exerciţiu cu toţi participanţii pentru a fi cât mai detaşat posibil de aşteptările lor faţă de mine.

Aceasta pune, de asemenea, în evidenţă un lucru, faptul că exerciţiul mă ajută în raport cu o persoană cu care trăiesc dificultăţi, însă şi cu persoanele cu care mă simt în plină armonie sau plin de **Iubire** faţă de ele, fie că este vorba de partenerul sau de partenera mea de viaţă, de copii mei, de părinţii mei sau de amici, şi vă sfătuiesc să faceţi exerciţiul mai ales cu ei, pentru că adesea pot crede că sunt complet detaşat de o persoană cu care sunt în armonie când de fapt există **zone de ataşament inconştiente** care riscă să se manifeste în momentele în care mă aştept cel mai puţin.

Desenarea în culori a liniilor de atașament, conștient sau inconștient

O persoană din anturajul meu a făcut exercițiul de detașare cu mai multe persoane din mediul ei de viață. Totuși, atunci când desena liniile de atașament, conștient sau inconștient, între ea și cealaltă persoană, o făcea trasând fiecare linie cu acea culoare ce corespunde fiecărui centru de energie, adică:



7. **violet** pentru centrul din vârful capului, centrul coronal
6. **indigo** (un bleu mov) pentru cel de-al treilea ochi
5. **albastru** pentru gât
4. **verde** pentru inimă♥
3. **galben** pentru plexul solar
2. **portocaliu** pentru Hara (punctul de sub ombilic), centrul sacru
1. **roșu** pentru coccis

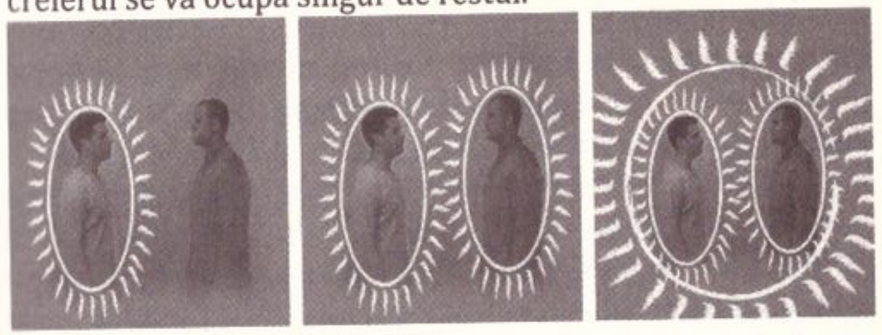
Cu această metodă, îmi spunea ea, nu poate face decât un exercițiu pe zi, deoarece o consumă prea mult emoțional și energetic.

Am o prietenă care atunci când ne aflam în TGV (tren de mare viteză din Europa) și vorbeam despre o anumită persoană, a spus: „ Să știi că voi face acum **omulețiidin bețe de chibrit** cu această persoană." Așa că a scos un carnețel și o punguță cu creioane de toate culorile de care avea nevoie pentru a trasa liniile de atașament conștient sau inconștient în timpul exercițiului, motivul pentru care ținea cu ea constant acea punguță cu creioane, era că remarcase de multe ori eficacitatea acestui exercițiu.

De ce funcționează atât de bine acest exercițiu, și se dovedește că are atât de multă putere? Să spunem, mai întâi, că subconștientul reține până la 90% din tot ceea ce scriu. Trebuie știut că:

Creierul nu face diferența între ceea ce este real, imaginar, virtual sau simbolic. EL IA INFORMAȚIA CA FIIND REALĂ și face modificările în consecință.

Pentru că am exersat de multe ori pe hârtie să desenez sfere de Lumină în jurul meu, al celeilalte persoane și al amândurora în același timp, pot să o fac acum mult mai ușor vizualizând atunci când sunt fizic în prezența celeilalte persoane. Așadar, fac exercițiul mental și chiar dacă nu simt nimic sau nu văd nimic, o fac „ ca și cum" ar funcționa iar creierul se va ocupa singur de restul.



Este important să îmi amintesc faptul că toată munca pe care o fac punând o altă persoană pe hârtie, este o muncă doar asupra mea însumi și nu asupra unei alte persoane. Nu pot face acest exercițiu decât în cazul persoanelor cu care am o legătură și nu pentru alte persoane, de exemplu, fiul și nora mea întâmpină dificultăți în viața de cuplu și fac **omulețiidin bețe de chibrit** pe o foaie de hârtie, cu imaginea fiului meu și a nurorii mele cu scopul de a le ameliora viața de cuplu. **ACEST LUCRU NU SE POATE FACE.**

Nu am dreptul să intervin în viața oamenilor, fără permisiunea lor. Acest lucru ar însemna „magie albă" și pentru asta va fi un preț ce trebuie plătit.

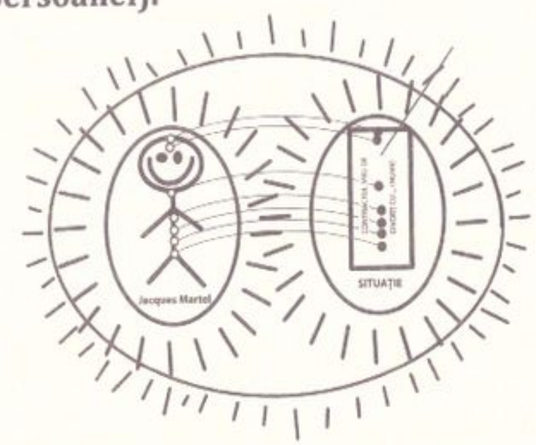
Tot ceea ce pot face, este un desen cu mine și cu fiul meu și un alt desen cu mine și cu nora mea, **deoarece situația lor mă îngrijorează**, înseamnă că există un atașament undeva în interiorul meu care îmi provoacă neliniște sau tristețe față de situația lor și trebuie să las viața să îi conducă spre ceea ce este mai bun pentru fiecare dintre ei.

Atunci când fac omulețiidin bețe de chibrit cu o altă persoană, nu efectuez o muncă „asupra celeilalte persoane", ci doar asupra viziunii pe care o am despre acea persoană în raport cu mesajele inconștiente pe care i le-aș putea trimite.

Față de o situație

Un alt mod de a face exercițiul este de a-l realiza cu o situație în loc de o persoană, spre exemplu, un contract, o reuniune sau orice altă activitate. E vorba în primul rând de a desena ca și mai înainte, dar în loc de cealaltă persoană, să desenez pur și simplu un dreptunghi în interiorul căruia să scriu numele situației, de exemplu, ***„Contractul meu cu întreprinderea Bon-Ami Inc."*** și să trasez toate liniile de atașament conștient sau inconștient din centri mei de energie până în interiorul dreptunghiului. Voi desena cercul de Lumină și în jurul dreptunghiului ca și cum ar fi vorba de o persoană. Așadar, un cerc de Lumină în jurul meu, în jurul dreptunghiului conținând numele situației și un cerc de Lumină în jurul celor două elemente, adică persoana, eu, și dreptunghiul reprezentând situația.

În cazul unei situații în care sunt implicate mai multe persoane, de exemplu, în fața unei instanțe ce trebuie să rezolve situația unui divorț. Încep să desenez, etapa 1, apoi voi urma toate cele 6 etape cu fiecare dintre celelalte persoane cum ar fi: avocatul meu, partenerul sau partenera mea, avocatul partenerului sau partenerei mele, judecătorul. Apoi, pot face un alt exercițiu punând în dreapta mea un dreptunghi care reprezintă situația și scriind în acest dreptunghi: **„Contractul meu de divorț cu..... (numele persoanei).**



Iată și alte situații în care pot utiliza exercițiul cu un dreptunghi în dreapta mea în care pot scrie un text. De exemplu:

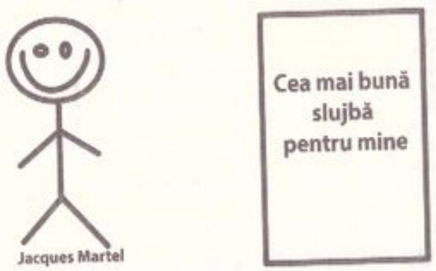
- Vânzarea casei mele

Și voi efectua următoarele 5 etape

Se poate întâmpla să fiu nevoit să mă mut, având ca motiv faptul că am găsit de lucru în alt oraș, pentru că mă căsătoresc sau mă separ, pentru că am nevoie de o casă mai mare pentru familia mea care s-a mărit etc. Se poate ca acesta să fie casa în care mi-am crescut copii sau că e vorba de „căminul familial" în care am crescut eu etc. Din aceste motive aș putea **avea un atașament inconștient** față de casă și o reacție față de vânzarea ei, așa încât îi spun inconștient „universului" că nu doresc să mă separ de ea, ceea ce va avea consecința că îmi va fi greu să o vând. Exercițiul **omuleții din bețe de chibrit** mă va ajuta să retez acest atașament inconștient în raport cu această situație.

O persoană care avea scoasă, de mai mult de un an, casa la vânzare a găsit o oportunitate de vânzare chiar în săptămâna în care a făcut exercițiul **omuleții din bețe de chibrit** în legătură cu vânzarea casei sale.

- Cea mai bună slujbă pentru mine



Și voi efectua următoarele 5 etape

Pot avea temeri, conștiente sau inconștiente, în legătură cu schimbarea locului de muncă sau să am dificultatea de a găsi unul care îmi convine. Acest exercițiu mă va putea ajuta. Poate că nu va fi ceea ce aveam eu în gând la început, însă voi

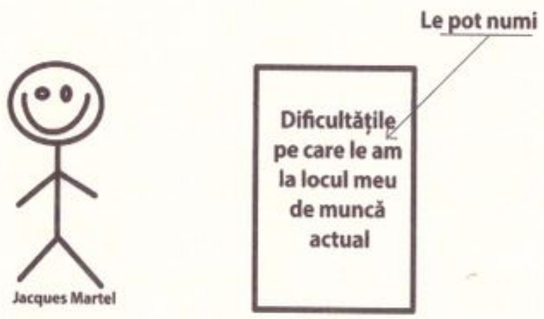
lăsa Universului grija de a mă conduce **spre ceea ce este mai bine pentru mine, din toate punctele de vedere.**

- Vacanța mea în Tahiti

Și voi efectua următoarele 5 etape

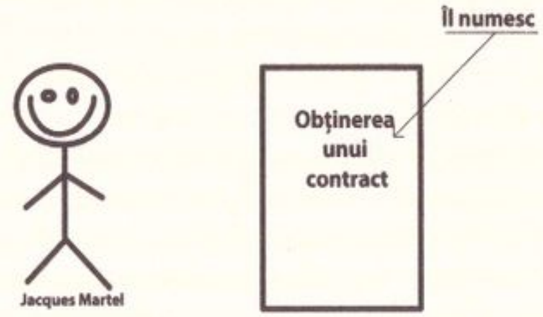
Se poate să am temeri, conștiente sau inconștiente, că nu voi putea strânge banii pentru vacanță, că nu-mi voi elibera timpul necesar, din cauza serviciului sau a obligațiilor de familie, teama că nu voi putea găsi pe cineva care să mă însoțească etc. Exercițiul mă va putea ajuta să scap de o parte sau de toate aceste temeri care m-ar putea împiedica să realizez acest proiect.

- Dificultățile pe care le am la locul meu de muncă actual



Și voi efectua următoarele 5 etape

Dacă am probleme la locul meu de muncă actual, este din cauza conflictelor mele interioare, conștiente sau inconștiente. Retezarea liniilor de atașament conștient sau inconștient mă va ajuta să mă simt mai bine la locul meu de muncă și îmi va permite să văd situația cu mai multă obiectivitate.



- Obținerea unui contract

Și efectuez celelalte 5 etape

Dacă am temeri legate de faptul că nu pot obține acel contract, chiar așa s-ar putea întâmpla, pentru că **soluția creierului în fața faptului că mă tem de ceva este să facă acel lucru să se întâmple**. Acesta este un proces al creierului, care tinde să manifesteze obiectul temerii pentru a face să dispară stresul care îi este asociat acesteia. Exercițiul **omulețiI din bețe de chibrit** va avea tendința de a face temerile să dispară.

- Pentru cursul de matematică sau pentru dificultățile pe care le am la matematică

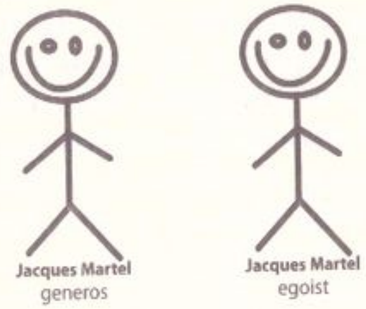
Și efectuez celelalte 5 etape

În acest caz pot face o**mulețiI din bețe de chibrit** punând informația în dreptunghi și efectuând cele 7 etape, și de asemenea, să fac **omulețiI din bețe de chibrit** cu profesorul meu de matematică. Deoarece, este posibil ca dificultățile mele la matematică să provină de la materia în sine, însă ele pot fi legate și de un conflict inconștient pe care îl am cu profesorul meu de matematică. Este de preferat să mă ocup de ambele situații. În 2013, un tânăr francez de 10 ani, studia în Québec la o școală internațională, și avea dificultăți la matematică, notele sale se învârteau în jurul a

30% și 40%. După ce a făcut exercițiul **omulețiii din bețe de chibrit**, la cele 4 examene care au urmat notele au fost, 100%, 90%, 90%, 100%. Am mai avut multe alte comentarii asupra rezultatelor școlare la toate nivelurile.

Și în același fel, ca și mai înainte, utilizez o foarfecă pentru a decupa această imagine **cu scopul de a mă elibera de atașamentul conștient sau inconștient pe care îl am față de această situație** și care împiedica să se manifeste situația cea mai armonioasă posibil.

Omulețiii din bețe de chibrit făcut cu părți din mine.



Și efectuez celelalte 5 etape

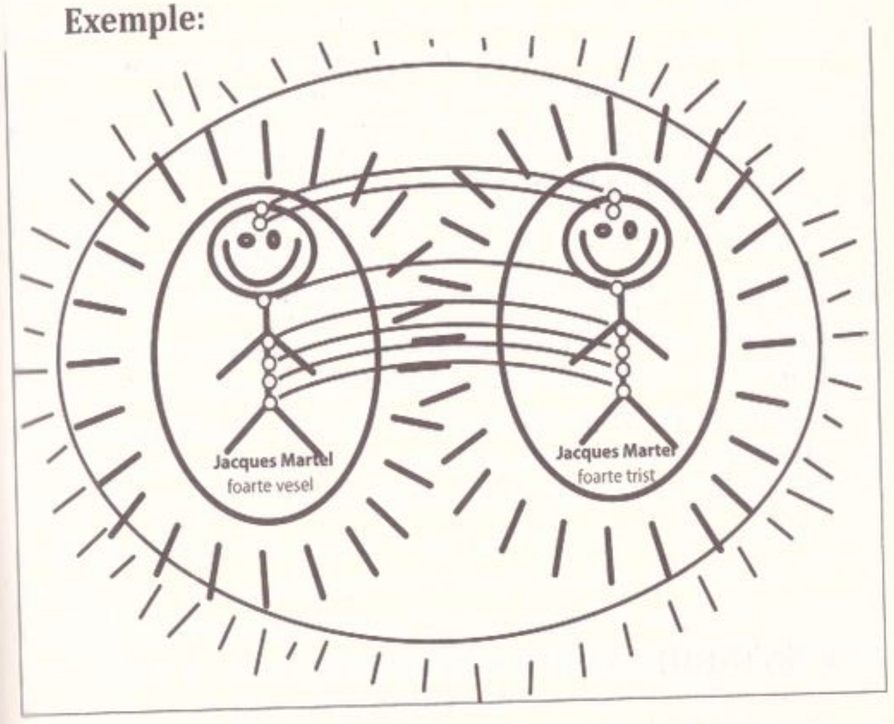
În exemplul de mai sus, am făcut doi **omulețiii din bețe de chibrit**, reprezentându-mă pe mine cu calitățile mele diferite, în acest caz, pe mine **generos și egoist**. Mi se întâmplă în anumite ocazii să mă manifest într-un mod sau în celălalt. Exercițiul făcut în acest fel îmi va aduce mai multă claritate într-o situație dată.

Pot să fac **omulețiii din bețe de chibrit** și pentru alte calități. Iată câteva exemple pe care le pot exersa, fiecare linie reprezentând o serie de **omulețiii din bețe de chibrit** care mă reprezintă pe mine însumi, după cum urmează:

Yin	Yang
Flexibil	Rigid
Generos	Egoist
Deschis	Închis
Yin	Yang
Spiritual	Materialist
Sigur pe mine	Lipsă totală de încredere în mine
Sănătate perfectă	Bolnav de...
Bucuros	Trist
... ...	... ...

Toate atributele menționate mai sus vor avea întotdeauna prenumele și numele meu precum și atributul, dedesubtul fiecărui omuleț din bețe de chibrit. Dacă îmi fac o listă de **calități și defecte**, va trebui să cuplez cele mai mari opoziții, pentru a avea rezultatele cele mai bune. Aș putea face exercițiul, de exemplu cu: **foarte deschis**, scris dedesubtul prenumelui meu pentru un omuleț și **foarte închis** scris dedesubtul prenumelui meu pentru celălalt omuleț. Exercițiul trebuie să se facă urmând cele 7 etape descrise mai sus.

Exemple:



Pot face orice fel de combinații.

Nu pot face niciodată combinații care mi-ar putea dăuna; așadar exercițiul se poate face în mare siguranță.

Ce să fac cu bucățile de hârtie după exercițiu?

Faptul că am scris pe hârtie pentru a face exercițiul, mi-a servit drept indigou pentru subconștientul meu. Așa că hârtia nu-mi mai este necesară și o pot arunca.

Rezumatul celor 7 etape ale Tehnicii Omuleților din Bețe de Chibrit.	
1	Mă desenez și îmi scriu prenumele și numele dedesubtul desenului.
2	Desenez pe cealaltă persoană (sau situație) și scriu prenumele și numele persoanei, și dacă este loc, cu prima literă a numelui ei de familie.
3	Fac cercul de Lumină în jurul meu, desenând razele de Lumină.
4	Fac un cerc de Lumină în jurul celeilalte persoane (sau situații) desenând razele de Lumină.
5	Fac un cerc de Lumină în jurul celor două persoane (sau situații) desenând razele de Lumină.
6	Desenez liniile de atașament conștient sau inconștient legate de cele 7 centri de energie ale celor 2 persoane (sau față de situație).
7	Secționez liniile de atașament conștient sau inconștient între cele două persoane. Spun: „Mulțumesc, s-a rezolvat.”.

COMENTARIILE PARTICIPANȚILOR

Am primit de la prietenul meu M.-M., un e-mail frumos care mă trimitea la clipul video în legătură cu **omuleții din bețe de chibrit**. Pe moment, mi s-a părut amuzant ca titlu, dar, cum sunt o persoană deschisă, l-am urmărit cu atenție și am făcut exercițiile în același timp cu cei din video. Pe moment, nu am fost prea impresionat de această metodă, pentru că atunci când vine vorba de metode, le-am încercat pe toate, însă niciuna n-a funcționat. Am fost traumatizat de multe ori în timpul copilăriei și adolescenței mele, dar cu timpul am ajuns să iert, însă nu am fost niciodată capabil să uit și, la cel mai mic incident, cum ar fi , un cuvânt, un program la televizor sau orice altceva, totul iese din nou la suprafață.

Am 66 de ani și sunt încă legat de tot ceea ce mi s-a întâmplat în trecut.

Am urmărit multe clipuri video ale lui Bruce Lipton care vorbește și explică faptul că subconștientul este cel care ne conduce și nu conștientul. Așadar, atunci când ați vorbit despre asta, imaginați-vă cum deodată am făcut clic la acea idee, pentru că deja credeam că această poveste despre subconștient este interesantă, însă cum m-ar putea ajuta la marea curățenie interioară de care am nevoie? Așa că mi-am spus că voi petrece o zi întreagă pentru a încerca să mă vindec, și mi-am jurat că voi trece prin toată această experiență, în loc să continui să-mi refulez sentimentele, voi avea răbdare și voi face omuleții din bețe de chibrit atâta timp cât voi mai fi asaltat de emoții din trecut. Pur și simplu nu-mi pot reveni. Este ca și cum aș fi deschis o poartă în subconștientul meu. Făceam exercițiul și o chestiune mă conducea la alta, apoi la o alta, apoi la o alta.

Toate astea pentru a vă spune că am petrecut trei zile și mai multe reprize în timpul nopții pentru a face **omuleții din bețe de chibrituri.** Am folosit o grămadă de hârtie, domnul meu drag. Dar m-am mișcat prea repede și am avut diaree timp de trei zile, însă ce curățenie am reușit să fac! Ceea ce mi s-a întâmplat este un adevărat miracol. Acum sunt atât de detașat de totul încât am impresia că visez, că nu mi s-ar fi întâmplat mie ci altcuiva, am ajuns să am dificultăți atunci când încerc să mă gândesc la trecut, de parcă anumite bucățele din acesta au fost șterse din memoria mea. Așadar, plin de bucurie, am trimis clipul video mai multora dintre amicii și amicele mele, însă a trebuit să mă opresc, pentru că mulți dintre ei au venit să mă vadă sau mi-au telefonat în lacrimi: „M.-A., M.-A., este incredibil, dacă ai ști câtă binecuvântare mi-a adus acest exercițiu, etc etc.”, și petreceau ore și ore, împărtășindu-mi experiențele lor.

Așa că, în numele meu și în numele tuturor amicilor mei și amicelor mele, cu toate că știu că este neînsemnat ceea ce doresc să vă spun, un simplu și mare MULȚUMESC. Eu v-aș dărui luna de pe cer dacă aș putea, v-aș îmbrățișa puternic dacă ați fi aproape de mine, ceea ce simt pentru dumneavoastră este prea mult. Sunteți ca un înger care a trecut prin viața mea.

Viaţa mea va fi mai bună acum înainte, odată eliberat de tot ce s-a întâmplat în trecut, şi care nu înceta să revină în prezent. Cum atât de bine se spune: „ Lămpile nu sunt făcute să se lumineze singure." şi lumina dumneavoastră, creativitatea dumneavoastră au luminat atât de mulţi oameni. Aşadar, continuaţi-vă frumoasa dumneavoastră misiune, iar eu voi continua să răspândesc vestea cea bună. În numele tuturor, mulţumesc, mulţumesc, de mii de ori mulţumesc.

M.-A.

Utilizez destul de des tehnica omuleţilor din beţe de chibrit, mai ales pentru a ameliora ambianţa din cadrul biroului nostru, având un şef greu de suportat şi mai ales atunci când trebuie să am de a face cu el. Este fabulos pentru că exerciţiul mă aduce într-o stare de pace şi încredere. **Îmi dau seama că atunci când aplic acestă tehnică, disponibilitatea şi înţelegerea şefului sunt de fiecare dată optimale.**

V.R.

Folosesc această tehnică atunci când apar situaţii tensionate sau în care nu se întrezăreşte o posibilă rezolvare. În mod obişnuit, în 95% dintre cazuri, atunci când utilizez tehnica **omuleţilor din beţe de chibrit** pentru o persoană sau mai multe sau pentru o situaţie, se întâmplă în final ceva şi situaţia se rezolvă. **Singurele dăţi în care nu funcţionează, este atunci când am aşteptări, şi când doresc ca situaţia să se desfăşoare în avantajul meu!! Trebuie să mă detaşez.**

S.C.

Utilizez această tehnică în mod sistematic, de exemplu atunci când merg la muncă. După întoarcerea din concediu, în plus de a-i desena pe oamenii cu care lucrez, l-am desenat pe şeful meu de serviciu. Rezultatul a fost surprinzător. Acest lucru a făcut raporturile dintre noi foarte calme, foarte respectuoase şi foarte agreabile. Îmi dau seama de asta în fiecare zi, este super. La fel, atunci când trebuie să întâlnesc oameni, fie familia mea, fie în cazul unor programări necesare (terapeuţi, coafor, doctor), fac aceşti omuleţi din beţe de chibrituri. Acest lucru sporeşte calitatea relaţiilor şi le face

mai călduroase, mai deschise. Este spectacular. Aceşti omuleţi din beţe de chibrituri sunt unelte foarte eficace. **Îi utilizez şi în cazul persoanelor pe care mă tem să le înfrunt, ca şi în cazul celor pe care le stimez, pentru că asta sporeşte calitatea schimburilor noastre. Este un lucru bun în ambele sensuri.**

C.L.

Utilizez această metodă atunci când întrevăd o situaţie care îmi pare prea dificilă pentru a o trăi cu calm sau câteodată chiar imposibil de înfruntat. Fie că e vorba de momentele dinaintea unui examen (dureri de burtă, teama că am uitat totul, panică de necontrolat) sau înainte de a comunica ceva important pentru mine (Iubire, sentimente, emoţii pozitive sau negative).

Atunci când vine momentul, totul se derulează în calm, în Iubire şi pace şi, în cea mai mare parte din timp, într-o manieră neaşteptată şi neobişnuită.

A.P.

Folosesc această tehnică din ce în ce mai des în munca mea. De exemplu, cu ceva timp în urmă, trebuia să aleg un chiriaş pentru o clădire comercială ce trebuia închiriată. După ce am primit mai multe oferte, trebuia acum să aleg. Am făcut aşadar **omuleţii din beţe de chibrit**. Am început prin a mă desena pe mine (şi m-am pus în **Lumină**), am desenat clădirea comercială care trebuia închiriată (am pus-o în **Lumină**), am desenat locatarii potenţiali (i-am pus în **Lumină**) şi am reunit ansamblul astfel format în aceaşi sferă de **Lumină**. Câteva zile mai târziu, a mai rămas o singură persoană, ca şi candidat locatar. Nu era cea pe care aş fi ales-o „mental", însă am avut încredere în **LUMINĂ** şi în **IUBIRE**. S-au făcut 6 luni de când clădirea a fost închiriată. Sunt mulţumit de locatarul meu şi spun MULŢUMESC de fiecare dată când primesc chiria.

H.N.

Ah, ce bucurie aduc aceşti omuleţi! Împreună cu tehnica Mulţumesc, a devenit preferata mea şi o folosesc în fiecare zi!

Atunci când trebuie să-i telefonez unui amic sau cuiva din familie, desenez omuleţii şi, hop, ca prin magie, totul e bine!

Atunci când făceam anchete telefonice, aveam sute de persoane de contactat. În fiecare dimineață soseam la birou și înainte de a suna acele persoane, desenam **omuleții din bețe de chibrit**. Apoi, începeam să dau telefoane, iar rata de răspunsuri era excelentă. Superiorului meu nu-i venea să creadă, pentru că el spunea că, în general, există un număr foarte mare de oameni care nu doresc să răspundă la anchetele telefonice.

Omuleții din bețe de chibrit funcționează!

Atunci când îmi doresc ca lucrurile să meargă mai bine cu logodnicul meu, desenez **omuleții din bețe de chibrit**. Chiar dacă relația noastră este minunată, ea se poate îmbunătăți și mai mult.

Pentru a rezuma, desenez omuleții din bețe de chibrit de fiecare dată când mă întâlnesc cu un prieten, sun o persoană, contactez o autoritate, când trebuie să obțin o hârtie etc. Aplicațiile sunt multiple, ține doar de mine ca să le găsesc!

M.L.

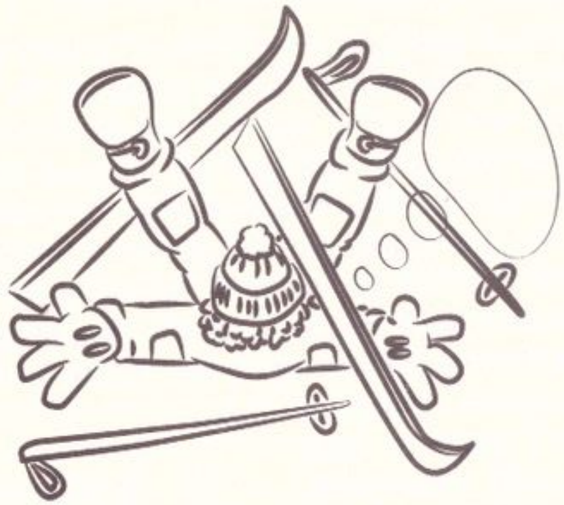
Vecina mea mi-a vorbit despre divorțul ei, anunțându-mă că soțul său face totul pentru ca ea să piardă procesul de divorț și deci, că el este nedrept. I-am propus vecinei exercițiul **Omuleții din Bețe de Chibrit**, dându-i explicațiile necesare, de a nu-și implica intențiile personale, ceea ce a și făcut și în final a câștigat procesul său de divorț.

Atunci când lucrez cu **Omuleții din Bețe de Chibrit**, integrez exercițiul **Iubire pentru mine, Iubire pentru tine, Iubire pentru situație**, fără intenție și îmi doresc ca, în funcție de evoluția lor (a sa), totul să fie cât mai bine.

Y.D.

EXERCIȚIU

Tehnica "Mulțumesc"



EXPLICAȚIA TEHNICII

Mulțumesc, un cuvânt mic ce poate să facă diferența în viața mea atunci când îl pun în practică. Este interesant să notăm faptul că acest cuvânt

m-u-l-ț-u-m-e-s-c (m-e-r-c-i)

are același număr de cuvinte ca și cuvântul

i-u-b-i-r-e (a-m-o-u-r)

De fapt, de câte ori spun „**mulțumesc**", îmi exprim **Iubirea**, unei persoane sau unei situații. De exemplu, atunci când spun „**mulțumesc**" unui chelner într-un restaurant, îi exprim **Iubirea** mea pentru serviciul pe care mi l-a făcut. Și totuși, dorința de a spune **mulțumesc**, vine ea oare natural atunci când am un accident de automobil, când sunt concediat, când partenerul sau partenera de viață mă anunță că mă va părăsi pentru altcineva sau când unul dintre apropiații mei moare subit? Cred că este foarte probabil ca răspunsul la această întrebare să fie, „nu". Totuși, trebuie să învăț să consider altfel lucrurile!

Înțelegerea a ceea ce urmează este legată de două principii fundamentale. Primul, sunt **responsabil 100% pentru ceea ce trăiesc**. Al doilea, **Iubirea este peste tot în univers**, și bineînțeles, în toate evenimentele din viața mea, fie că le consider bune sau rele.

Astfel, atunci când spun „**mulțumesc**" unei situații, chiar dacă nu îmi pare evident de ce, mă „branșez" la principiul care spune că tot cea ce mi se întâmplă are un motiv, fie că sunt conștient sau nu de asta. În plus, deoarece „**devin acel ceva asupra căruia îmi îndrept atenția**", ar fi mai bine să-mi îndrept atenția asupra **Iubirii** pentru a putea să obțin cât mai multe beneficii posibil și să înțeleg de ce a survenit acest eveniment. Dacă îmi fixez atenția asupra faptului că ceea ce mi se întâmplă este dezastruos, oribil, teribil, atunci le spun foarte des oamenilor din atelierele mele că dacă îmi cade în cap o cărămidă, trebuie să spun **mulțumesc**. Știu că nu e ușor de înțeles, și că pot părea masochist, însă în acele momente nu spun „**mulțumesc**" suferinței. Acest exercițiu are legătură cu eul meu superior.

Spun „mulțumesc" pentru că există un motiv pentru ceea ce mi se întâmplă și trebuie să Conștientizez ceva.

Pentru asta spun **mulțumesc**. Câteodată aruncăm cărămizi în aer și uităm că le-am aruncat. Când ele cad înapoi, o lună de zile mai târziu, nu ne amintim și spunem: „Ce am făcut oare pentru ca un lucru ca acesta să mi se întâmple?" De altfel, aceste evenimente nu sunt pedepse, e vorba pur și simplu despre legea cauzei și a efectului. Dacă îmi pun degetele în priză și mă electrocutez, este oare pentru că Dumnezeu a vrut să mă pedepsească?

Uneori ar putea părea foarte ciudat că utilizez această tehnică, însă trebuie să spun că, la fel ca mulți alții, pot să îi simt binefacerile aproape imediat.

Tehnica „Mulțumesc" face parte dintr-o tehnică de Acceptare↓♥[2], pentru că „Nu pot să schimb nimic din ceea ce nu am acceptat↓♥ încă"

Eram în raporturi bune cu ea așa că i-am cerut, ca exercițiu pentru acea săptămână, să spună de mai multe ori pe zi „Mulțumesc" cancerului. Doamna în chestiune m-a privit cu un aer bizar. I se părea un pic ridicol să facă un asemenea lucru, însă știa, în adâncul sufletului ei, că și dacă nu înțelegea la ce folosește ceea ce i-am cerut, exista fără îndoială un motiv bun pentru a mă asculta. De fapt, în cazul ei, cancerul de os avea ca origine un sentiment profund de devalorizare; el venise în urma unui cancer de sân pe care îl avusese cu câțiva ani mai înainte și care necesitase amputarea unui sân. Acest al doilea cancer provenea dintr-un stres negativ psihologic ce provenea din acea devalorizare ce poate fi atribuită în parte cancerului său de sân. Creierul, neputând suporta, a ales să transforme acest stres negativ psihologic în stres negativ biologic, dându-i forma unei maladii, astfel încât să-i poată prelungi timpul de supraviețuire. Fără acest transfer, moartea ar fi survenit mult mai rapid. Pentru aceasta trebuia, deci, să spună „**mulțumesc**". **Trebuia să-i mulțumească creierului pentru că a luat cea mai bună decizie, aceea de a-i prelungi viața**, pentru timpul necesar ca o soluție să apară și vindecarea să se producă; iar ea a trăit mult timp după aceea, mulțumită acestui proces pe care creierul l-a pus în mișcare.

Se întâmplă ceva oarecum neobișnuit atunci când lucrez cu această tehnică, și care nu are nimic de a face cu logica. De fapt, nu este deloc evident pentru ce trebuie să se spună **mulțumesc** atunci când survine un inconvenient sau o nenorocire. Tocmai pentru că nu are nicio logică, aplicând această tehnică, îmi scurcircuitez mentalul și mă „branșez" și mai mult la intuiție și **Iubire**.

Mă pun într-o poziție privilegiată, pentru că privesc sau consider situația dintr-un punct de vedere superior, adică din punctul de vedere al eului meu superior, cel al **SUFLETULUI**. Plec de la principiul că totul în univers este **Iubire** și are

2 Vezi cartea "Cele 5 etape ale Vindecării" de Jacques Martel, publicată de Editura Ascendent

raţiunea sa de a exista pentru binele evoluţiei mele. În acest fel îmi este mai uşor să văd şi să înţeleg ce se petrece în viaţa mea şi astfel să ajung să **accept↓♥** mult mai uşor evenimentele.

Ştiu că experienţele mele au ca scop să aducă mai multă lubire, mai multă libertate şi mai multă înţelepciune în viaţa mea.

În ceea ce priveşte ţigara...

Le cer acum participanţilor la atelierele mele, care sunt fumători şi care fumează în timpul pauzelor, să spună **„mulţumesc"** în interiorul lor de fiecare dată când inspiră fumul de ţigară. Rezultatele sunt uneori rapide. De fapt, anumite persoane care fac corect exerciţiul nu-şi pot termina ţigara deoarece le provoacă stări de rău. Acesta poate fi o modalitate economică de a renunţa la fumat. Nu demult, o prietenă ce cunoaşte tehnica, a fumat trei ţigări la rând spunând mulţumesc la fiecare respiraţie. Starea de rău a devenit destul de intensă de-a lungul procesului încât i-a permis să înceapă cu succes sevrajul.

În ceea ce priveşte hrana...

Am sfătuit o persoană care dorea să mănânce mai puţin, să spună **„mulţumesc"** în interiorul ei de fiecare dată când înghite mâncarea. În timpul primei mese, ea a simţit că tehnica funcţionează şi că îi este mai puţină foame. Deşi nu şi-a terminat farfuria, era sătulă. Acest lucru i-a dat curaj să înceapă regimul de slăbire pe care dorea să-l ţină.

În manieră generală

Este suficient să spun **„mulţumesc"** tuturor lucrurilor care mă deranjează, „fără să înţeleg de ce ", **pentru că acest lucru mă ajută să-mi păstrez inima♥ deschisă şi să**

integrez situaţiile pentru a le schimba. Atunci când mă aflu pe drum, mi se întâmplă, de asemenea, să spun „mulţumesc" în **inima♥** mea celor care au turnat asfaltul, celor care au instalat luminile stradale, semnele de circulaţie sau panourile indicatoare, celor care au plantat copacii etc. Aş putea foarte bine să-mi spun că toate aceste persoane sunt plătite pentru ceea ce fac. Bineînţeles! Însă trebuia ca nişte persoane să facă aceste lucruri, şi pentru asta spun **„mulţumesc"**.

Aş putea spune că orice mi s-ar întâmpla în viaţă, important este să spun **„mulţumesc"**, pentru că acest lucru îmi diminuează stresul şi îmi sporeşte în acest fel şansele de a avea o sănătate bună.

Am verificat aceasta personal în timpul primei mele călătorii în Elveţia, în 1998. Persoana care mă găzduia a decis de pe o zi pe alta să mă dea pur şi simplu afară pe uşă, fără să-mi dea vreo explicaţie. M-am trezit aşadar singur cu toate bagajele mele în stradă. Trebuia să merg la gara acelei mici comune, care se găsea la un kilometru depărtare. Mi-am spus că fără îndoială, o persoană fără adăpost ar fi avut şanse mai mari decât mine să facă asta pentru că multe dintre acestea au un cărucior cu rotile în care îşi transportă lucrurile.

În final am reuşit totuşi să ajung la gara din Geneva, unde, atunci când toate bagajele erau în jurul meu, o persoană mi-a atras atenţia spre dreapta mea, întrebându-mă ceva într-o limbă pe care nu o înţelegeam. Câteva momente mai târziu, am realizat că îmi fusese furată valiza care conţinea laptopul meu cumpărat recent, o imprimantă portabilă şi câteva articole, în valoare totală de 5300 de Euro[3]. Mi s-a părut că era prea mult pentru o singură zi şi şi chiar am început să cred că era într-adevăr mult prea mult. Dar deîndată vocea mea interioară m-a chemat la ordine. Ea mi-a spus să am grijă să nu dezvolt un stres negativ, pentru că interpretarea pe care creierul meu o va face, va putea declanşa o maladie.

3 Echivalentul a 8000 de dolari canadieni în 1998

Știam asta de câțiva ani buni, așa că, fără prea mare entuziasm, însă cu scopul de a transmite informația creierului meu, am început să remarc părțile „pozitive" ale situației în care mă aflam:„ Ascultă, Jacques, ai acum un bagaj mai puțin de cărat. În orice caz, acea valiză te-ar fi incomodat mult în metroul din Paris. Computerul tău și celelalte lucruri nu sunt decât obiecte ce pot fi înlocuite. Nouăzeci și cinci la sută dintre datele de pe computerul furat se află și în computerul de acasă. În plus, ești probabil asigurat pentru furt. Vei putea verifica asta atunci când te vei întoarce acasă. De fapt, este vorba doar despre un furt... Ți s-ar fi putut întâmpla ceva mai rău, ai fi putut avea un accident și ai putea fi acum la spital." Îmi aminteam, de asemenea, și de aceea catastrofă întâmplată în Québec, cu câteva luni mai înainte, în care niște turiști au fost grav răniți sau au murit într-un accident de funicular în orașul vechi.

Chiar dacă eram tulburat de acest furt care se adăuga primul incident neplăcut al zilei, era important ca creierul meu să primească informația utilă care îl putea ajuta să diminueze înaltul potențial de stres negativ. Oare stresul negativ este suficient pentru a declanșa o maladie? Datele nu spun asta, însă era de preferat să-mi atrag toate șansele de partea mea pentru ca acest lucru să nu se întâmple. Acesta este motivul

pentru care am spus „**mulțumesc**" fără să înțeleg prea bine ce mi se întâmplase. Știu că acesta era cel mai bun lucru pe care îl puteam face.

În acest fel, am învățat să spun mulțumesc cât mai des posibil, și viața mea s-a ameliorat.

Iată exemplul unui text adresat de către o persoană iubitului ei utilizând tehnica „**Mulțumesc**":

« **Mulțumesc** pentru scrisoarea ta care mi-a făcut plăcere;

Mulțumesc pentru apelul tău telefonic care m-a liniștit;

Mulțumesc pentru deschiderea ta care mi-a adus atât de multă **Lumină**; **Mulțumesc** pentru drăgălășenia ta care m-a bucurat;

Mulțumesc pentru înțelegerea ta care m-a reconfortat;

Mulțumesc pentru blândețea ta care mi-a încălzit **inima♥**; **Mulțumesc** pentru încrederea ta care mi-a dat mai multă siguranță; **Mulțumesc** pentru **Iubirea** ta care m-a ajutat să cresc;

Mulțumesc pentru surâsul tău care mi-a sporit speranța în Viață;

Mulțumesc pentru timpul pe care l-ai petrecut cu mine, pentru că simt cum **Iubirea** circulă și mai mult în mine;

Mulțumesc pentru săruturile lungi, pentru că ele îmi permit să rămân conectată cu tine;

Mulțumesc pentru mângâierile tale care îmi permit să mă accept mai mult în această lume;

Mulțumesc că m-ai lăsat să te mângâi, pentru că în acest fel intru mai mult în contact cu **Iubirea** în această lume;

Mulțumesc pentru faptul că te bucuri alături de mine, pentru că aceasta îmi permite să beneficiez de deschidere în momentul prezent;

Mulțumesc pentru corpul tău înlănțuit cu al meu, acest lucru îmi permite să accept mai mult faptul că fac parte din această lume.

Mulțumesc... Mulțumesc... Mulțumesc... "

MĂRTURIE

După o şedinţă de masaj, mi-am întrebat clienta cum s-a simţit în timpul şedinţei. Ea mi-a răspuns că în comparaţie cu alte dăţi, şedinţa a fost mai benefică, că a simţit mult mai multă deschidere, ceea ce i-a permis să se detaşeze de mai multe lucruri, şi mult mai uşor.

De fapt, de-a lungul întregului masaj, am repetat ca pe o matra: „**Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc...**".

A repeta această mantra este la fel de eficace şi în digitopunctură. Efectul asupra fiecărui punct masat este foarte rapid.

Am reînoit experienţa cu o altă clientă, rezultatul a fost la fel de benefic, atât de mult încât la sfârşitul şedinţei ea mi-a spus că în timpul masajului, atunci când eu repetam: „**Mulţumesc**", la rândul ei repeta:„**Accept↓♥, accept↓♥** să mă deschid, **accept↓♥** mereu mai multă deschidere." "

Danièle F.
Noiembrie 2002

COMENTARIILE PARTICIPANŢILOR

A spune „**Mulţumesc**", este o unealtă deopotrivă, simplă şi eficace. Am remarcat că atunci când trăiesc o situaţie în care sunt tulburată, faptul că spun „**Mulţumesc**" îmi permite să „dezactivez" o reacţie negativă înainte de a face o judecată. Simt că **inima♥** mea este mai deschisă şi asta îmi diminuează stresul. Este ca şi cum mi-aş spune: „Nu serveşte la nimic să mă enervez sau să reacţionez, întrebându-mă de ce s-a întâmplat ceea ce s-a întâmplat!"

A spune „Mulţumesc", mă ajută să rămân în acceptarea↓♥ a ceea ce se întâmplă, chiar dacă mi se pare ceva negativ. Spun, de asemenea, „**Mulţumesc**" foarte des în situaţii pozitive, atunci când mi se întâmplă lucruri frumoase. Simt atunci că noţiunea de abundenţă se integrează şi mai mult în mine. Amplific pozitivul. Totul pare şi mai frumos!

L.B

Încerc să mă gândesc cât mai des posibil la această tehnică, înainte de a spune **MULŢUMESC,** pentru a rămâne

în deschidere, care nu a devenit încă un reflex automat! **Este adevărat, e o tehnică care ne gestionează reacţiile emoţionale şi ne invită să rămânem mult mai calmi, în loc să ne enervăm în faţa a ceea ce ni se întâmplă. Mulţumesc!**

V.R.

Când mi se întâmplă ceva dezagreabil sau neprevăzut, ceva ce nu merge în sensul în care doream, spun „**Mulţumesc**". Îmi face bine să ştiu că reuşesc să minimalizez evenimentul şi să trec la etapa următoare. Uneori, „**Mulţumesc**" mă ajută să înţeleg de ce un lucru sau altul se întâmplă.

S.C.

Mi se întâmplă frecvent să spun „**Mulţumesc**" atunci când întâlnesc o problemă, de exemplu, atunci când un client întârzie plata unei facturi sau când un vecin îmi face o problemă. Este ocazia de a lucra asupra mea. **A spune „Mulţumesc", devine benefic pentru mine şi mă plasează în interiorul unei atitudini pozitive pe toate planurile.**

J.D.

Utilizez foarte des „**Mulţumesc**" şi **îl repet uneori ca pe o mantra**. Aceasta mă ajută să depăşesc situaţiile cotidiene care mă pot agasa, fie atunci când sunt la volan, la supermaket, în tren etc. Îmi permite să dezamorsez furia, critica şi să nu las emoţiile negative să mă copleşească. **Utilizat ca o mantra, mă ajută să-mi regăsesc calmul atunci când sunt tulburată de o situaţie.** Îl repet, de asemenea, foarte des pentru toate lucrurile frumoase pe care Universul şi viaţa mi le aduc. **Spun „Mulţumesc" pentru hrană, pentru casa mea, familia mea etc. Sunt recunoscătoare. Asta îmi aduce împlinire şi în acelaşi timp mă ajută să fiu mai tolerantă.**

C.L.

O „tehnică" foarte practică şi performantă care îmi permite să mă concentrez din nou asupra „regulilor" mele de comportament „umaniste", şi pentru mă revitaliza şi a-mi păstra obiectivitatea.

J.-L. P.

Această tehnică ne ajută să acceptăm↓♥ în Iubire toate situațiile, chiar și pe cele foarte dificile. O practic din ce în ce mai mult în viața mea de zi cu zi, în viața mea afectivă și în viața mea profesională. De la o banală căzătură pe care am evitat-o, până la un accident de mașină din care am scăpat teafăr. Spun, astfel, mult mai des **MULȚUMESC** pentru toate bucuriile mici și mari pe care le primesc, pentru atențiile soțului meu. Spun, de asemenea, pur și simplu **MULȚUMESC** VIEȚII. Pentru lucruri, evenimente fericite pe care le trăiesc, a devenit instinctiv pentru mine să spun **MULȚUMESC**.

Se întâmplă într-un mod mai puțin automat atunci când trăiesc situații dificile! Este mult mai complicat să spun **MULȚUMESC** în situațiile negative. Dar după seminarul din Carcassonne, știu că pot TRANSFORMA plumbul în aur și, mai ales, știu cum să o fac! Acest lucru mă va ajuta să spun **MULȚUMESC** în TOATE CIRCUMSTANȚELE.

H.N.

Această tehnică este pur și simplu minunată!! Am experimentat-o de nenumărate ori.

Dacă ceva mă contrariează, dacă primesc o veste care nu-mi convine, spun „Mulțumesc", chiar dacă o fac mecanic, pentru că știu că aceasta mi se întâmplă pentru un motiv.

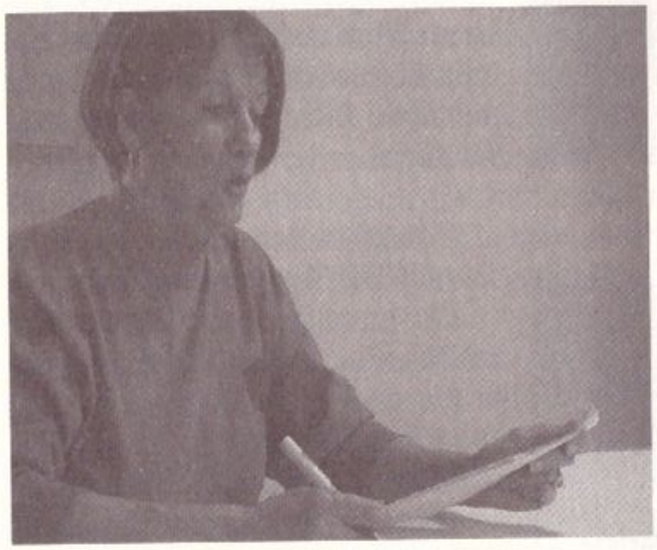
Mi s-a întâmplat recent să mă rănesc destul de violent la un deget. Am simțit durerea și în același timp m-am auzit spunând „**Mulțumesc**" în mintea mea. Am rămas surprins de gestul meu automat din acel moment. Așa că **am repetat în buclă acel „Mulțumesc", ca pe o mantra.** Simțeam durere, însă știam că este un motiv pentru asta. Ce e amuzant, în plus, este că nici măcar nu doream să spun „**Mulțumesc**", pentru că eram furios pe aceea durere. Însă m-am forțat să repet „**Mulțumesc, Mulțumesc, Mulțumesc**". După aceea m-am calmat, durerea s-a liniștit și m-am dus să citesc în **Marele dicționar al afecțiunilor și bolilor**[4], simbolistica rănii degetului meu. Ceea ce am citit corespundea direct cu ceea ce trăiam în acel moment. Am înțeles, deci, de ce trebuia să spun „**Mulțumesc**"!

M.L.

4 "Marele dicționar al bolilor și afecțiunilor" de Jaques Martel, publicat de Editura Ascendent

EXERCIȚIU

Tehnica "Pronunțării monosilabice"



EXPLICAȚIA TEHNICII

Iată un text care apare integral în cartea ***Marele dicționar al afecțiunilor și bolilor***:

TEHNICA DE INTEGRARE PRIN PRONUNȚAREA MONOSILABICĂ RITMICĂ ȘI SECVENȚIALĂ

Mă pot servi de informațiile conținute în această carte pentru a efectua schimbări în planul emoțiilor mele. Procedând la efectuarea exercițiului care urmează, este posibil să-mi activez memoria emoțională și astfel să permit ca, pornind de la capul meu până la **inima♥ mea**, o parte dintre emoții să fie vindecate în **Iubire**.

Este vorba de a lua textul care descrie o afecțiune sau o boală și de a-l citi silabă cu silabă, ca timp, cel puțin o secundă pentru fiecare silabă. Să luăm de exemplu boala următoare: artrita.

ARTRITA (în general)

Artrita se definește ca fiind inflamarea unei articulații. Ea poate afecta fiecare dintre părțile sistemului locomotor uman, fie oase, ligamente, tendoane sau mușchi. Ea se caracterizează prin inflamații, rigiditate musculară și durere, și corespunde pe plan metafizic închiderii, amărăciunii, tristeții sau furiei.

Textul va deveni:

AR-TRI-TA (în ge-ne-ral)

Ar-tri-ta se de-fi-neș-te ca fiind in-fla-ma-rea u-nei ar-ti-cu-la-ții. Ea poa-te a-fec-ta fi-e-ca-re din-tre păr-ți-le sis-te-mu-lui lo-co-mo-tor u-man, fie oa-se, li-ga-men-te, ten-doa-ne sau mușchi. Ea se ca-rac-te-ri-zea-ză prin in-fla-ma-re, ri-gi-di-ta-te mus-cu-la-ră și du-re-re, și co-res-pun-de pe plan me-ta-fi-zic în-chi-de-rii, a-mă-ră-ciu-nii, tris-te-ții sau fu-ri-ei.

Și continui lectura în această manieră cu tot restul textului. Este important să merg foarte încet, cel mult o silabă pe secundă și chiar mai lent de atât, și să fiu atent pentru a lăsa un moment de liniște după fiecare silabă. Nu este important să mă întreb dacă intelectul meu înțelege sau nu cuvintele sau frazele pe care le pronunț. În orice caz, intelectul meu vede cuvintele, așadar înțelegerea este prezentă. Se poate întâmpla să apară emoții de durere sau tristețe care se manifestă în timpul exercițiului, în acest caz trebuie să punem **Iubire** în situația pe care o trăim. Pot lua textul unei maladii pe care o am, a unei maladii pe care am avut-o sau a unei maladii pe care aș putea să o am. Dacă trăiesc emoții prea mari în timpul exercițiului, îl pot relua puțin mai târziu, până când nu voi mai simți nicio emoție și mă voi simți în largul meu cu textul.

Dacă doresc, pot face acest exercițiu după o meditație, după ce am ascultat o muzică de relaxare sau după un disc de relaxare ghidată. Pot, de asemenea, să fac acest exercițiu cu textul prefeței sau textul de introducere al cărții ***Marele dicționar al afecțiunilor și bolilor***.

Informația care urmează, are în vedere să dea mai multe explicații despre utilizarea acestei tehnici de integrare. Mai întâi, să precizăm că pentru mine, termenul „integrare" desemnează faptul de a deveni conștient de propria ființă; semnifică, de asemenea, într-o oarecare măsură, „vindecarea". De fapt, starea de rău sau maladia nu este decât un mesaj pe care corpul îl trimite pentru a-mi permite să **Conștientizez** ce trăiesc în acel moment.

Am utilizat această tehnică mai întâi la atelierele **Regăsirea copilului din sine**, pe care le țin din martie 1993. Îl utilizăm în acel moment al atelierului în care adultul scrie o scrisoare copilului din interiorul său și acesta din urmă îi răspunde.

Ce se întâmplă în timpul aplicării acestei tehnici? Mai întâi, ceea ce trebuie înțeles, este faptul, cu cât citesc mai repede cu atât mai mult lectura se va situa la nivelul mentalului meu, în capul meu. La fel, cu cât citesc mai încet cu atât mai mult lectura va sta în contact cu centrul de energie al **inimii♥**, numit, de asemenea, chakra **inimii♥**.

Toate stările de rău sunt interpretări conștiente sau inconștiente ale unei lipse de Iubire

Așadar, este ca și cum acest mesaj sau chiar această rană au fost înregistrate la nivelul **Iubirii**, ceea ce corespunde, în cazul unei ființe umane, centrului **inimii♥** dintr-un punct de vedere energetic.

Rănile mele legate de o lipsă de **Iubire** sunt înregistrate în **inima♥** mea sub formă de respingere, abandon, furie, neînțelegere, tristețe, decepție etc. Pentru a putea schimba mesajul înregistrat în interiorul meu, **trebuie să activez informația la momentul originii ei**. Aceasta semnifică faptul că trebuie să conștientizez „dosarul" responsabil de informație, în momentul în care aceasta a fost înregistrată și contextul care înconjoară originea rănii, pentru a determina situațiile care „reactivează" emoțiile aferente. Atunci când recreez situația care mi-a cauzat durere, tristețe etc, îmi deschid centrul de energie al **inimii♥**. În acest mod, ea poate lăsa să pătrundă energia **Iubirii** care aduce cu ea vindecarea și, prin faptul însuși, **Conștientizarea** care o însoțește.

Pentru ca exercițiul de pronunțare să fie mai eficace, îmi imaginez că vorbele mele ies din locul unde se află **inima♥**, ca și cum gura mea s-ar găsi în acel loc. În timpul exercițiului, pot să simt furnicături sau curenți de căldură în diferite părți ale corpului meu, durere, tristețe sau orice alt fel de emoții. Trebuie doar să rămân calm în cazul în care emoții puternice de durere sau tristețe se manifestă, deoarece este vorba de un fenomen normal, și corpul meu știe că este capabil să suporte.

Dacă pentru un motiv sau altul, îmi este frică să trăiesc prea multe emoții, pot să fac acest exercițiu în compania altei persoane, capabilă să mă susțină în ceea ce trăiesc, o persoană responsabilă sau un terapeut. Pot utiliza această tehnică absolut excepțională în cazul multor situații din viața mea de zi cu zi.

ATELIERUL REGĂSIREA COPILULUI DIN SINE

De ani de zile utilizez această tehnică în atelierul „**Regăsirea copilului din sine**", atunci când adultul îi scrie copilului din interiorul său și viceversa. Rezultatele sunt de-a dreptul uimitoare. Tehnica îi face pe participanți să trăiască emoții imprevizibile cu privire la anumite aspecte ale vieții lor.

PENTRU A COMUNICA O SCRISOARE UNEI FIINȚE DRAGI

Mai întâi este necesar ca scrisoarea să fie formulată în termeni pozitivi pentru a atenua posibilele impacte negative, pentru că persoana care primește scrisoarea și-ar putea vedea fricile activate și s-ar putea simți culpabilă sau acuzată dacă munca ce trebuie efectuată nu este făcută. A rescrie o scrisoare utilizând formulări pozitive[5] constă în a efectua schimbări în alegerea anumitor cuvinte sau anumitor fraze fără, însă, a schimba sensul scrisorii. De exemplu, fraza următoare: „Nu ne-a lipsit niciodată nimic.", devine:„Am avut întotdeauna tot ceea ceea ce ne-a trebuit." Odată terminată, scrisoarea este citită în manieră monosilabică, conform

5 Vezi cartea "Puterea cuvintelor... care mă eliberează" de Jacques Martel, publicată de Clara Toma Publishing House

tehnicii explicată mai sus.

Iată exemplul unei scrisori reale în care munca a fost efectuată. Mai întâi, iată scrisoarea așa cum a fost ea scrisă inițial:

„Dragă Pierre,

*Iată că ne aflăm în luna noiembrie, la mai mult de un an de la ruptura noastră. Câtă apă a curs pe sub poduri, și ne aflăm în același punct. Dialogul este dificil, **Iubirea** fizică încă imposibilă. Poate că am așteptări prea mari. Sunt încă suspicioasă, încrederea mea în tine s-a spulberat, nu în fidelitatea ta, ci în respectul pe care îl ai față de mine. Sunt extravagantă, sensibilă, există o mulțime de lucruri pe care le simt dincolo de ființa umană, toate acestea sunt persoana mea, așa sunt eu. Și totuși, sunt cu picioarele pe pământ aici, în viața de zi cu zi, cu toate bucuriile și dificultățile pe care le reprezintă cotidianul. Nu acordăm aceleași valori acelorași lucruri, nu este vorba de adevăr sau de greșeală, pur și simplu avem două moduri diferite de înțelegere și nu reușim să creăm pasarele între noi. Te voi părăsi, ne vom separa înainte de a ne distruge și mai mult unul pe celălalt. Trebuie să evoluez pe calea mea, cea pe care **inima♥** mea mă călăuzește, cea pe care se află bucuria mea. Și pe acest drum, exist eu însumi cu tot ceea ce simt. Înțeleg că asta îți provoacă teamă, îmi dau seama că nu înțelegi, însă faptul că te deranjează această parte din mine, este motivul pentru care nu mă pot realiza. Decid să îmi continui drumul de a-i ajuta pe ceilalți; astfel încât să aibă posibilitatea de a începe să se descopere pe ei înșiși, să își permită să strălucească în jurul lor **Iubire** și bucurie. Tu suferi pentru că această parte din mine o dăruiesc celorlalți. Mă vrei doar pentru tine, dorești să mă posezi, iar la asta eu spun nu, pentru că mă face nefericită. Am nevoie de libertate și de o comunicare intensă și profundă cu persoana cu care îmi împart viața. Am nevoie de o complicitate cu tine; dar din acest punct de vedere, găsesc mereu singurătatea atunci când ceva mă tulbură. Am nevoie de un acord, de o părere comună atunci când vine vorba despre educația copiilor noștri, și din acest punct de vedere mă simt singură. Nu suntem de acord și acest lucru face rău copiilor. Fiindcă nu am reușit să găsim soluții, a venit timpul să divorțăm. Și mi-ar plăcea să o facem cu cel mai*

mare respect unul față de celălalt, calm și în serenitatea a doi adulți responsabili.

Mulțumesc pentru înțelegerea ta."
Isabelle

Iată scrisoare reformulată în termenii cei mai pozitivi posibil, rămânând totuși foarte aproape de original și exprimând sentimente de deschidere:

„Dragă Pierre,

Iată că ne aflăm în luna noiembrie, a trecut mai mult de un an de când m-am distanțat de tine pe plan afectiv. A trecut atâta apă pe sub poduri, și noi încă nu am găsit o soluție complet satisfăcătoare în cazul nostru. Comunicarea, atât verbală cât și amoroasă, reprezintă, încă, o provocare căreia trebuie să-i facem față. Poate că am prea multe așteptări. Încă sunt vigilentă, încrederea trebuie reclădită, nu în fidelitate, ci în respectul reciproc pe care am nevoia să îl resimt. Sunt extravagantă, sensibilă, există o mulțime de lucruri pe care le simt dincolo de ființa umană, toate acestea sunt persoana mea, așa sunt eu. Și totuși, sunt cu picioarele pe pământ aici, în viața de zi cu zi, cu toate bucuriile și dificultățile pe care le reprezintă cotidianul. Nu acordăm aceleași valori acelorași lucruri, nu este vorba de adevăr sau de greșeală, nu există nici victimă și nici culpabil, pur și simplu avem două moduri diferite de înțelegere și nu reușim să creăm pasarele între noi. Îmi reiau libertatea, de acum încolo ne vom urma fiecare propriul drum și în acest fel ne vom păstra armonia care există încă între noi. Trebuie să evoluez pe calea mea, cea pe care ***inima***♥ *mea mă călăuzește, cea pe care se află bucuria mea. Și pe acest drum, exist eu însumi cu tot ceea ce simt. Înțeleg că asta îți cere să faci față unor mari provocări personale, realizez faptul că înțelegerea ta rămâne diferită de a mea, așa că am nevoie să simt mai mult spațiu în interiorul meu pentru a putea să mă realizez. Decid să îmi continui drumul de a-i ajuta pe ceilalți; astfel încât să aibă posibilitatea de a începe să se descopere pe ei înșiși, să își permită să strălucească în jurul lor* ***Iubire*** *și bucurie. Știu că îți rămâne să* ***accepți***↓♥ *faptul că această parte din mine o dăruiesc celorlalți. Am nevoie să mă simt complet liberă cu persoana cu care care trăiesc, pentru a putea fi fericită. Am*

nevoie de libertate și de o comunicare intensă și profundă cu persoana cu care îmi împart viața. Am nevoie de o complicitate cu tine, și din acest punct de vedere, am nevoie să mă simt mai des acompaniată atunci când mă găsesc în fața nevoii de a face ajustări în viața mea.

Am nevoie de un acord, de o părere comună în ceea ce privește educația copiilor noștri, și în acest caz, am nevoie de compania ta. Avem puncte de vedere diferite privitoare la acest aspect și va fi necesar să ajungem la un acord, și asta pentru binele copiilor. Printre soluțiile pe care le-am putut găsi, singura care mi se pare posibilă este cea care constă în a ***accepta***↓♥ *că acum a venit timpul să divorțăm. Și doresc să o facem cu cel mai mare respect unul față de celălalt, calm, în serenitatea a doi adulți responsabili. Să facem acest lucru pentru binele nostru și al copiilor noștri.*

Mulțumesc pentru înțelegerea ta."
Isabelle

I-am trimis scrisoarea de mai sus, sugerându-i să modifice punctele pozitive inspirându-se din scrisoare care va urma, adresată lui Louis, și care corespunde unei situații asemănătoare, în armonie cu ceea ce ea trăia în acel moment.

Permiteți-mi acum să citez exemplul unei femei care a redactat o scrisoare adresată soțului ei, prin care îl anunța că se separă de el. Să spunem mai întâi că această femeie, Julienne, locuiește într-un mic sat din regiunea Montréal, în Québec, unde valorile familiale și religioase sunt încă foarte prezente. Pentru că ocupă un post într-una dintre unitățile comerciale ale satului, Julienne este oarecum o persoană publică. Ea și cu soțul său s-au născut în această regiune, s-au căsătorit acum douăzeci și cinci de ani și au doi copii, Alain și Rose, care acum sunt majori și trăiesc în afara căminului familial. Julienne simte că trebuie să își capete autonomia, pentru că modul său de a gândi și a trăi au devenit prea diferite de ale soțului ei. Totuși, ea simte că încă îl **Iubește** și dorește ca separarea să se petreacă bine pentru amândoi. Cu zece ani mai înainte, psihiatrul său i-a sugerat, îngrijorat pentru sănătatea ei mintală, să își părăsească soțul considerat ca fiind un schizofrenic cu tendințe paranoice. Totuși, Julienne a dorit ca mai întâi copii săi să ajungă la majorat în cadrul

unei familii, și a ales să rămână cu soțul ei „la bine și la rău". Așadar, acesta este contextul în care trebuie să-și anunțe soțul, pe Louis, că dorește să-l părăsească.

Știam că exista riscul unor violențe verbale sau fizice, însă ea nu făcea exercițiul în acest spirit. O repet, ea încă îl **Iubea** pe acel om, însă nu mai putea să suporte condițiile vieții sale alături de el.

Ea a pregătit prima scrisoare în care și-a exprimat sentimentele așa cum s-a priceput, fără să încerce să îl acuze pe soțul său. Mai apoi, am lucrat împreună la refacerea scrisorii pentru a o rescrie „în formulări pozitive".

Odată ce scrisoarea a fost terminată, Julienne, care cunoștea tehnica de integrare monosilabică, a început să citească scrisoarea în maniera descrisă ceva mai sus, adică silabă cu silabă, cu o durată de cel puțin o secundă pentru fiecare silabă. Ea știa, pentru că avea experiența atelierelor, că ar putea trăi emoții puternice prin care se va ajuta pe sine să se vindece cu ajutorul conținutului scrisorii.

În acest fel, ea a citit scrisoarea de mai multe ori și a trăit o mulțime de emoții la primele lecturi. Apoi, emoțiile au devenit din ce în ce mai slabe. A început, așadar, să se simtă în armonie cu scrisoarea care corespundea într-adevăr cu ceea ce ea dorea să-i exprime, în **Iubire**, soțului ei.

Notați faptul că munca pe care Julienne a făcut-o este mai importantă atunci când considerăm contextul nesigur în care această scrisoare trebuia remisă. De fapt nu știam care va fi starea psihologică a „bărbatului", Louis, atunci când va afla că Julienne a sa, o femeie cunoscută în tot satul, îl părăsește. Cum va reacționa la anunțul acestei separări? Ce se va întâmpla cu el? Iată de ce era important ca Julienne să facă o muncă emoțională asupra ei înșiși pentru a se elibera de „încărcătura emoțională" care risca să însoțească scrisoarea și care ar fi putut să pună „paie pe foc".

Lucrurile s-au petrecut relativ bine, și chiar dacă Louis nu a primit vestea cu bucurie în **inimă**♥, el nu a avut o reacție violentă. Iată scrisoarea pe care Julienne i-a dat-o soțului ei pentru a-l anunța că punea capăt relației lor de cuplu. Această scrisoare a fost citită în modul monosilabic de către Julienne înainte de a o înmâna soțului ei.

„Dragă Louis,

După cum știi, stau de câteva săptămâni la Janine pentru a avea timp de reflecție asupra trecutului meu, asupra a ceea ce trăiesc acum, precum și asupra viitorului meu. Mai întâi, doresc să-ți spun cât de fericită sunt că ai putut să te descurci singur cu menajul personal, cu casa, cu mesele și cu deciziile pe care a trebuit să le iei ocazional în ceea ce îi privește pe Rose și Alain. Știi, Louis, că îți doresc și ție și copiilor tot binele din lume. Am trăit împreună timp de douăzeci și cinci de ani și am depășit toate provocările. Era nevoie de prezența **Iubirii** *pentru a putea traversa toate acele experiențe pe care viața ni le-a adus în cale. În timpul acestor douăzeci și cinci de ani petrecuți împreună, știu că amândoi am făcut ce am știut mai bine, ținând cont de evenimentele din viața noastră.*

De mai mult de un an, am urmat cursuri intensive pentru a mă cunoaște mai bine. Acest lucru mi-a permis să aflu mai multe despre mine și m-a ajutat să mă înțeleg și să înțeleg mai bine persoanele care mă înconjoară. Am învățat, printre altele, că fiecare dintre noi este cu totul responsabil pentru propria sa viață. Asta înseamnă că nu există culpabili, că nu există victime, că amândoi am făcut tot ce a fost posibil cu ceea ce am învățat de la părinții noștri. Va fi la fel și pentru copii noștri, care au primit tot ce există mai bun în noi înșine, din ceea ce le puteam da. Le va rămâne să-și completeze singuri formarea în viață, prin experiențele pe care vor dori să-și permită să le trăiască pentru a fi mai fericiți.

În acest fel nu încerc să te culpabilizez și nu încerc să aflu care dintre noi ar avea dreptate. Spun doar că trebuie să-mi urmez calea. Acum aproximativ un an și jumătate mă aflam la capătul puterilor și aveam nevoie să aflu cum să-mi sporesc pofta de viață. Doresc să te informez, Louis, despre decizia mea de a continua să trăiesc punând capăt relației noastre de cuplu. Nu am pe nimeni altul acum în viața mea. E vorba pur și simplu de o alegere pe care o fac pentru mine însămi. Știu că această schimbare se poate face în armonie și că putem rămâne în contact. Am trăit multe lucruri împreună și, mai ales, avem doi copii minunați care încă au nevoie de ***Iubirea*** *noastră.*

În acest moment fac demersuri pentru a legaliza separarea noastră, cu tot ceea ce implică aceasta pe plan juridic și financiar, pentru ca tot ceea ce este just să revină fiecăruia așa

cum se cuvine.

Aș aprecia colaborarea ta în privința acestor proceduri care vor urma pentru a putea trăi aceste schimbări în armonie."

Julienne

Demersurile legale s-au derulat bine, în ciuda unei anumite tensiuni. Totul s-a rezolvat amiabil, în beneficiul amândurora. După ce au semnat toate hârtiile pentru separare și partajul patrimoniului familial, într-un mod amiabil la notar, Louis și Julienne au mers împreună să ia masa la un restaurant pentru a sărbători armonia care exista încă între ei în ciuda separării și a reușit să rămână conștienți de **Iubirea** pe care încă o au unul pentru celălalt.

Iată acum scrisoarea pe care ea a scris-o copiilor săi, și pe care a citit-o de mai multe ori în modul monosilabic:

„Dragii mei copii, Ție Alain, Ție Rose,

În momentul în care veți citi această scrisoare, tatăl vostru vă va fi informat despre decizia mea de a înceta viața de cuplu pe care o am cu el și despre demersurile care sunt deja întreprinse pentru a concretiza această decizie.

Deja de ceva timp mă gândeam să iau această decizie, iar tatăl vostru fusese informat, însă nu trecusem încă la acțiune. Vreau să vă spun că am luat această decizie după ce am chibzuit mult și doresc din tot sufletul ca totul să se facă în cea mai mare armonie pentru noi toți. După cum știți, de un an și jumătate, am încercat mai multe modalități de a lucra asupra mea și a găsi uneltele necesare pentru a-mi vindeca rănile care provin, cele mai multe dintre ele, din copilăria mea. Aceste răni mi-au afectat viața în anumite aspecte. Așadar, am înțeles că atunci când mă simt rănită ca adult, de cele mai multe ori nu este decât repetarea unei răni din trecut care încă nu a fost vindecată. În acest fel, am descoperit în mod absolut, că fiecare dintre noi este total responsabil pentru viața sa, că părinții mei și cei ai lui Louis au făcut tot ce puteau ei mai bine cu ceea ce au primit de la părinții lor. La fel, tatăl vostru și cu mine am făcut tot ce am putut noi mai bine posibil pentru a vă educa în funcție de experiența pe care ne-a oferit-o viața. La fel și voi față de partenerii voștri și poate față de copii voștri, veți face tot ce puteți mai bine posibil în funcție de modul în care ați perceput

viața. Ce vreau să spun, este faptul că nu există victime și nici culpabili în ceea ce trăim, nu există decât experiențe pe care viața ni le dă pentru a face ***Conștientizări****.*

Am menționat tatălui vostru că în acest moment nu există nicio persoană în viața mea și că decizia de a înceta relația de cuplu pe care o am cu el este o decizie pe care am luat-o în raport cu mine însămi. Acest an și jumătate de muncă intensivă asupra mea însămi mi-a permis să-mi regăsesc mai mult din bucuria de viață, să am mai multă încredere în mine, să am o mai bună cunoaștere a ceea ce doresc de acum înainte în viața mea. Acum pot mult mai ușor să iau decizii importante în viața mea, cu o mai mare pace interioară, cu o mai mare claritate de spirit.

Alain și Rose, voi sunteți copii mei, Louis este tatăl vostru, eu sunt mama voastră. Ca mamă, știu că există o legătură între o mamă și copilul ei, asemănătoare unui fir atât de fin încât este invizibil, atât de puternică încât este de nedistrus. ***Iubirea*** *mea pentru voi doi este și va fi întotdeauna prezentă. Ca și voi, și eu am avut o mamă și un tată. Aceștia sunt unici și este important să îi apreciezi pe fiecare dintre ei la adevărata lor valoare. Totuși, în ultimul an am* ***Conștientizat*** *mai mult faptul că persoana pe care trebuie să o iubesc cel mai mult sunt eu însămi. Asta nu înseamnă o* ***Iubire*** *egoistă, din contra, pentru că nu putem dărui altora decât ceea ce avem noi înșine. Așa, prin această muncă pe care o fac asupra mea însămi, stiu că pot să vă iubesc necondiționat și că pot să fiu mai onestă cu mine însămi. Faptul că vă iubesc nu înseamnă că voi spune da la toate cerințele voastre, dar nici că voi spune nu, doar că voi avea priorități în care voi ține cont de viața mea. Și în acest caz,* ***Iubirea*** *mea va fi întotdeauna prezentă pentru voi doi. Pentru că a iubi nu înseamnă să faci tot ceea ce dorește celălalt, a iubi nu înseamnă a uita complet de tine în favoarea celorlalți, a iubi înseamnă a te simți bine cu tine însuți, a rămâne deschis celorlalți și a cere Sfântului Spirit să ne îndrume pașii în fiecare moment al vieții noastre.*

Pentru că mi-am vindecat multe dintre rănile mele, vă pot spune astăzi că ***Iubirea*** *mea pentru voi este și mai mare deoarece capacitatea mea de a iubi a devenit și mai mare. Totuși, trebuie să mă gândesc și la mine; poate că aceasta este cauza pentru care v-am putut cauza neliniști și nesiguranță*

fiindcă că m-ați văzut schimbându-mă și uneori am părut mai puțin disponibilă pentru voi. Pentru a-i ajuta pe cei pe care îi iubesc, trebuie să fiu capabilă să fac asta și de aceea trebuie să încep cu mine însămi.

Avem cu toții răni de vindecat care provin adesea din copilăria noastră. Chiar dacă am fi avut părinți ideali și perfecți, situațiile vieții fac în așa fel încât să ne simțim respinși, abandonați, neînțeleși, prea puțin iubiți etc. Așa este viața.

Știu că îmi mai rămâne încă de parcurs o mare parte din drumul spre cunoașterea de sine, însă știu astăzi că tocmai am ajuns la o etapă importantă care îmi permite să iau, în serenitate, decizii în viața mea de cuplu, cu voi, în munca mea, cu anturajul meu. Fiecare dintre noi este liber să urmeze calea pe care dorește să o urmeze; eu pot doar să vă încurajez să faceți o muncă asupra voastră înșivă care vă va face mult mai fericiți. Alegeți modalitatea pe care o doriți, este decizia voastră, eu vreau doar să spun că alegerea este a noastră, că putem încuraja pe cineva pe care îl iubim să o facă, că îl putem ajuta, însă nu putem, în acest domeniu, să facem această muncă în locul său

În ***inima♥*** *mea de mamă, sunt mândră de voi doi și doresc fiecăruia tot ce este mai bun. Sunteți acum adulți capabili să luați decizii pentru a vă realiza în viață și a vă îndrepta spre fericire și bucurie care, de asemenea, vă sunt disponibile.*

În final, doresc să vă spun că vă iubesc și că vă apreciez."
Julienne

A SCRIE O SCRISOARE UNEI PERSOANE DECEDATE

Ei bine, da, este posibil! Este nevoie să scriem ce dorim să spunem sau ce am fi dorit să spunem acelei persoane, fără să ținem cont de aspectele pozitive sau negative. Pot scrie cât de mult îmi lipsește aceea persoană și cât de mult am iubit-o. Iată un exemplu:

„Iubirea pe care am trăit-o cu tine mi-a umplut de fericire toți acei ani și asta îmi lipsește enorm. Erai raza mea de soare, speranța vieții mele." Dacă am trăit experiențe dificile cu acea persoană și n-am avut niciodată ocazia să i-o spun, pot să-i scriu acum. De exemplu, dacă am suferit un abuz sexual și

asta m-a afectat profund, aș putea scrie: „Ai fost un om demn de dispreț și dezgustător. Viața mea a fost zdruncinată. Am vrut să te ucid de sute de ori..." Un fapt interesant este că munca de transformare se face în **inimă♥**, chiar dacă vorbele sunt negative. Totuși, se întâmplă uneori să apară emoții care ies la suprafață.

Îndată ce scrisoarea a fost scrisă, o citesc si-la-bă-cu-si-la-bă, conform metodei explicată mai sus, până ce nu mai simt emoții importante. Mai apoi, pun scrisoarea într-un plic și scriu ultima adresă cunoscută a persoanei decedate. Scriu adresa expeditorului pe plic și lipesc un timbru. Într-o zi un client căruia îi dădusem o consultație, nu mai înceta să-mi spună că timbrul nu este important, în consecință, ar fi trebuit să înceteze să mai argumenteze și pur și simplu să pună timbrul pe scrisoare.

Odată ce scrisoarea este gata să fie expediată, găsesc un loc sigur unde o pot arde. În timp ce este consumată de flăcări, vizualizez un curent de **Lumină** albă care coboară din cer, ca o rază laser care intră prin vârful capului meu, prin chakra coronală, coboară în **inima♥** mea și apoi se îndreaptă spre scrisoarea în flăcări. Mă concentrez să simt **Iubirea** care trece prin mine.

În acest fel îmi expediez scrisoarea prin „poșta cosmică". Ea va fi livrată la un alt nivel de vibrație. Această tehnică a produs deja rezultate interesante în binele oamenilor. Las deoparte latura rațională și am încredere în puterea **Iubirii** care mă călăuzește și mă vindecă.

PENTRU TOATE SITUAȚIILE VIEȚII

Scriu pur și simplu situația pe care o trăiesc cu una sau mai multe persoane sau în raport cu o afecțiune, și citesc mai apoi textul si-la-bă-cu-si-la-bă, ținând cont ca fiecare silabă să dureze cel puțin o secundă.

PENTRU TEXTELE SPIRITUALE

Iau textele spirituale cum ar fi Biblia, psalmii, rugăciunile sfinților sau a maestrului meu spiritual, invocații etc, și fac o lectură mo-no-si-la-bi-că.

PE PLAN PROFESIONAL

Mărturia Elianei

Iată mărturia unei persoane care lucrează la Toulon, în Franța, în domeniul reeducării vizuale. Ea a obținut rezultate adăugând această tehnică în practica sa.

Sunt Éliane P., ortoptician, adică reeducatoare a vederii funcționale. Propun o tehnică de ameliorare a vederii care este apropiată de cea denumită, yoga ochilor. În practica mea profesională, utilizez tehnica de integrare prin pronunțare monosilabică ritmică și secvențială descrisă în **Marele dicționar al afecțiunilor și bolilor**, de Jacques Martel. Aceasta îmi permite să lucrez asupra emoțiile legate de tulburările de vedere ale pacienților mei.

M. B.

- pacient de cincizeci de ani, ambliopie profundă a ochiului stâng, presbit, suferă, de asemenea, de sindromul lui Mesnières (vertij) și de o surditate ce l-a lăsat cu doar douăzeci la sută din auz;
- lectura monosilabică a textului, „despre ochi în general";
- în timpul lecturii, pacientul simte căldură în corp și este foarte concentrat pe text;
- la sfârșitul lecturii, M.B. Explică faptul că un văl i s-a ridicat de pe ochi și vederea i-a devenit foarte clară. El descrie o lărgire a câmpului vizual;
- În timpul săptămânii care a urmat, apare o paralizie a brațului stâng care persistă mai multe zile. Explic acest lucru printr-o deschidere a **inimii♥** care s-a produs ca urmare a muncii depuse anterior;
- acupunctorul pe care M.B. l-a consultat în legătură cu acest subiect a remarcat că energia **inimii♥** este excelentă și circulă foarte bine, ceea ce nu mai era cazul de foarte mult timp;
- În timpul lecturii textului despre „vertij", M.B. afirmă că autorul cărții a suferit cu siguranță de vertij, atât de veridic pare conținutul textului său.

Curs colectiv de yoga a ochilor

- șase persoane;
- lectură monosilabică a textului „despre ochi în general", în echipe de câte doi;
- în timpul lecturii, emoțiile se exprimă sub formă de râs nervos; pentru una dintre cele două persoane, râsul nervos a durat două zile;
- al doilea cuplu: cele două persoane se simt foarte preocupate de text și de tehnică;
- al treilea cuplu: cele două persoane, care nu se cunosc, își eliberează emoțiile prin lacrimi. După lectură, unul dintre ei continuă munca asupra sa scriind despre experiența avută și reușește să adoarmă; celălalt simte cum nivelul stresului său se ameliorează;
- Niciuna dintre persoane nu cunoștea textul sau tehnica.

Doamna A.

- hipertensiune a ochiului drept și a ochiului stâng; hipermetropie și un început de prezbiție;
- lectura textului despre „glaucom" (în lectură normală) urmat de lectura monosilabică a textului scris de persoana preocupată de experiența sa.
- Tensiunea oculară a coborât cu patru puncte, permițând renunțarea la tratamentul oftalmologic.
- Doamna A. a putut să renunțe la ochelari în timpul lucrului, timp de patru luni;
- Doamna A. a **Conștientizat** că a făcut o muncă asupra ei înșăși și a început să ia consultații în psiho-genealogie.

Doamna P.L.

- Doamna P.L. suferă de insuficiență de convergență, majoră.
- Prima ședință de reeducare ortoptică a fost aproape imposibilă. În fapt, Doamna P.L. nu putea să fixeze o țintă vizuală care se apropia de ea, nici măcar atunci când ținta se mișca lent. Iar aceasta îi provoacă o mare neliniște, un mare stres, până acolo încât eu însămi, stând lângă ea, am avut dificultăți să o suport.

- Doamna P.L. muncește asupra ei însăși de mai mulți ani și încearcă să identifice împreună cu mine originea acestei frici: copil fiind, s-a trezit la un moment dat ținută ca un scut uman în fața mamei ei în timp ce tatăl său le amenința pe amândouă cu un cuțit. Doamna P.L. a acceptat↓♥ să scrie povestea pe care a trăit-o. I-am cerut să descrie la maximum detaliile, tot ceea ce își amintește la nivel vizual, olfactiv etc. La următoarea noastră întâlnire, am făcut lectura monosilabică.
- Testez concentrarea vizuală în urma lecturii. Aceasta este acum posibilă, declanșând încă un pic de stres, însă într-o manieră mult mai moderată. Ținta vizuală este fixată în mișcare și în convergență, ceea ce era imposibil la prima intenție. Așadar, am putut să începem reeducarea.
- Homeopatul doamnei P.L. a constatat o schimbare reală la Doamna P.L. și a putut să continue tratamentul cu remedii complementare.
- Doamna P.L. se simte mult mai bine și explică: „Acum am aliați în capul meu.".

Mărturia lui Étienne V.

Étienne V. este medic homeopat în Bruxelles. El utilizează tehnica de integrare prin pronunțarea monosilabică ritmică și secvențială integrând tehnica „vindecarea prin cele șase simțuri":

Gândirea sau al șaselea simț

Vizualizarea visului sau realizării dorinței pe care o am la **inimă♥**, râzând.

Vizual

A privi cum textul este scris frumos și încet, , dacă este posibil, în cerneală cu stiloul (permițând ancorarea din punct de vedere vizual și chinestezic).

Auditiv

Citirea textului cu voce tare, silabă cu silabă, încet.

Chinestezic

A merge în ritmul silabelor în sensul contrar acelor de ceasornic în cazul părții de deprogramare a frazei vindecătoare (a se vedea exemplul aflat ceva mai departe în text) și în sensul acelor de ceasornic pentru partea care reprogramează, a frazei vindecătoare.

Olfactiv

Să aprindem un bețișor parfumat, un dispozitiv pentru uleiuri esențiale, care ne place, pentru a activa circuitele neuronale legate de memoriile olfactive.

Gustativ

Să punem un pahar cu apă care captează gândurile, vizualizarea și frazele de vindecare citite pentru a face ca mesajul să pătrundă cu ajutorul căii gustative pentru a degusta mai bine și a ne bucura de savoarea excelenței vindecării noastre, în tot acest timp rehidratându-ne corect. În chineziologie, s-a observat frecvent că pacienții sunt în stare de deshidratare, ceea ce le reduce capacitatea de integrare intelectuală.

Iată exemplul real al unui pacient al Dr. Étienne V., care ne-a dat permisiunea sa pentru a publica acest text. Prima frază corespunde părții de deprogramare a frazei vindecătoare, și cea de-a doua corespunde părții de reprogramare. Textul în ansamblul său a fost citit în manieră monosilabică:

Prima fază:

Eu, Jean Berhier, nu voi continua întreaga mea viață să mă simt abandonat, fără protecție maternală, și să fiu nevoit să mă lupt fără încetare cu agresiunile oribile ale oamenilor care ar trebui de fapt să mă iubească, pentru a nu muri, pentru a nu cădea în schizofrenie, pentru a nu fi masacrat și martirizat, pentru că nu m-am simțit niciodată copilul părinților mei, tatăl meu m-a bătut până aproape de moarte fără ca mama mea să mă apere; pentru că nenumărate persoane au vrut să mă masacreze fiindcă că le-am perceput tenebrele lor respingătoare, trimițându-mă înapoi în propriile mele

tenebre și la propria mea împotrivire de a asculta sacrul; pentru că în viețile mele anterioare i-am masacrat într-o manieră repugnantă pe toți cei și cele care mi se opuneau în lupte nesfârșite și infernale, programe care nu îmi mai aparțin și deci mă pot elibera total și definitiv din acest moment.

A doua frază:

Odată ce am realizat, **acceptat↓♥**, mulțumit și integrat toate aceste experiențe, eu, Julien, Émile, Jean Berthier, treizeci și șapte de ani, conștient și în **Conștiință**, cu **Iubire**, **Conștiință** și totală certitudine, ascult cuvintele și întâmpin **Lumina** și darurile Tatălui, în mine, în totală siguranță și astfel ies în pace din izolarea depresiei mele, trăiesc deplin sacrul vieții mele blânde în totală siguranță și astfel mă vindec din acest moment de diabetul meu zaharat de care nu mai am nevoie, pentru a trăi cu tandrețe în relațiile mele cu ceilalți.

Iată o altă mărturie:

„Tocmai am aflat că fiica mea se va muta in Arabia Saudită. Pentru mine este un șoc imens. Începând din aceea zi, mi-a fost din ce în ce mai rău. O mare oboseală s-a instalat în mine, mi se pare că viața nu mai are niciun sens.

În momentul în care m-am simțit ceva mai bine, m-am hotărât să merg la un doctor care mi-a prescris analize de sânge din care a reieșit că am leucemie.

Timp de două luni, am refuzat să văd un oncolog. Nu pot admite că așa ceva mi se întâmplă mie, și mai ales nu pot înțelege de ce. Cuvântul „sânge" mă înfurie, nu mai suport nicio persoană, nu mai suport nimic. Mă scufund ușor în depresie și nu îmi mai dau seama de nimic.

Prietena mea cu care merg la ateliere m-a sfătuit să citesc cartea ta ***Marele dicționar al afecțiunilor și bolilor****, unde tu recomanzi tehnica monosilabică. Am plâns o după-amiază întreagă și încetul cu încetul , am înțeles ceea ce nu doream să văd. Cartea mi-a revelat adevărul. Din acea zi, nu am mai luat niciun tratament și rezultatele analizelor sunt bune.*

Mulțumesc, Jacques.
Cendrine, Marignane
FRANȚA

Exemplul care urmează este dat pentru a arăta latura creativă pe care o pot efectua cu această tehnică. De fapt, nu a fost menționat, nici în privat, nici în cadrul atelierelor, că am putea utiliza această tehnică pentru a purifica toate camerele unei case. Iată deci această experiență povestită de unul dintre cei doi participanți.

PURIFICAREA CASEI PRIN METODA MONOSILABICĂ

RITMICĂ ȘI SECVENȚIALĂ

La imboldul partenerei mele, Angélique, am acceptat, eu, Julien, să ne purificăm casa. Neavând experiență în acest domeniu, nici Angélique, nici eu, ne-a venit idea de a aplica tehnica de integrare prin pronunțare monosilabică ritmică și secvențială explicată în cartea lui Jacques Martel, **Marele dicționar al afecțiunilor și bolilor**. Pentru asta, am creat un ritual care include o lumânare și tămâie de la biserică. Am căutat de asemenea, numele unui înger potrivit pentru această purificare, l-am găsit pe îngerul Nith-Haiah ce poartă numărul douăzeci și cinci (conform credințelor noastre, acesta ar putea fi un înger, acel eul al meu superior, forța noastră interioară... Rămâne la interpretarea fiecăruia.).

Am decis, Angélique și cu mine, să alegem o frază pentru ritualul nostru de purificare: „Îi cerem îngerului Nith-Haiah să purifice această cameră." Terminând cu: „Mulțumesc, s-a rezolvat."

PUNEREA ÎN PRACTICĂ

Odată ce tămâia și lumânarea au fost aprinse, le-am plasat în mijlocul camerei și am pronunțat amândoi împreună fraza citată, conform tehnicii monosilabice recomandată de către Jacques. De fiecare dată când treceam la altă cameră, Angélique pășea înaintea mea cu lumânarea pe care o plasa în mijlocul camerei, iar eu, Julien, o urmam cu tămâia. După care ne poziționam la intrarea în cameră. Pentru cele două camere ale noastre și pentru toalete, am pronunțat fraza. Pornind de la baia principală, eu, Julien, am simțit nevoia să schimbăm cuvintele „această cameră" în „baie". Așa că am spus:

"Îi cerem îngerului Nith-Haiah să purifice această baie, care simbolizează emoţiile noastre refulate, durerile şi tristeţile noastre. Mulţumesc, s-a rezolvat" Din momentul în care am pronunţat această frază, în noi au început să se manifeste emoţii; Angélique a început să plângă iar mie, Julien au început să mi se „scalde în apă" ochii...

Mai apoi, am purificat holul, înlocuind expresia „această cameră" prin „acest hol care reprezintă pasajul ce ne permite să accedem în diferitele părţi ale noastre înşine. Mulţumesc, s-a rezolvat."

După aceea am trecut la bucătărie, Angélique aşezând lumânarea în mijlocul acesteia, iar eu, Julien, tămâia. Ne-am plasat la intrarea în bucătărie şi am înlocuit expresia „această cameră" cu „această bucătărie care reprezintă locul şi alchimia de transformare a evenimentelor din viaţa noastră. Mulţumesc, s-a rezolvat." şi aici am simţit emoţii.

Apoi, am trecut la holul de la intrare. Aici am spus: „Îi cerem îngerului Nith-Haiah să purifice acest hol de intrare care simbolizează pasajul şi intrarea prin care am venit în această lume fizică. Mulţumesc s-a rezolvat." În acel moment, Angélique a avut emoţii foarte puternice.

După aceea, am purificat salonul înlocuind expresia „această cameră" cu „acest salon care simbolizează contactul şi relaţia pe care o putem avea cu alţii. Mulţumesc, s-a rezolvat."

Şi am terminat cu debaraua, adică talmeş-balmeşul, spunând: „Îi cerem îngerului Nith-Haiah să purifice această debara care reprezintă locul cel mai secret al fiinţei noastre interioare, unde toate secretele şi misterele vieţii noastre sunt depozitate. Mulţumesc, s-a rezolvat."

Aici, ne-am terminat ritualul. În zilele care au urmat, şi după aceea, atmosfera şi vibraţiile apartamentului au devenit pentru noi mult mai agreabile.

Mulţumesc lui Jacques. Da, mulţumesc Jacques, pentru toate aceste unelte minunate pe care ni le pui la dispoziţie cu atât de multă **Iubire**.

Angélique şi Julien

COMENTARIILE PARTICIPANŢILOR

Această tehnică îmi permite cu adevărat să-mi dezrădăcinez emoţiile îngropate în interiorul meu. Dacă citesc repede, simt cu adevărat că mă aflu la nivel mental. Dacă citesc lent, mă obligă să merg la nivelul inimii mele. Atunci când unele cuvinte vibrează mai mult decât altele, acest lucru îmi indică faptul că o încărcătură emoţională s-a ataşat de ele. Am remarcat cât de eficace este acest exerciţiu, în special cu scrisorile persoanelor pe care le iubesc, dar al căror conţinut mă deranja. Tehnica mă ajută să fiu mai neutru, să îmi dezvolt o înţelegere mai pozitivă a ceea ce a fost scris.

Am utilizat, tehnica şi în cazul **Marelui dicţionar al afecţiunilor şi bolilor**. Am conştientizat că ţineam în mine emoţii care mi-ar fi putut cauza maladii - în special scleroza în plăci - dacă le-aş fi gestionat prost şi aş fi trecut printr-un stres major. Este într-un fel, ca şi cum corpul se trezea la lectura anumitor cuvinte. Am putut verifica faptul că efectiv îndeplineam toate condiţiile „emoţionale" necesare pentru a dezvolta această maladie. Am recitit textul de mai multe ori, până când nu am mai simţit emoţii.

De la prima lectură, mi-au apărut imagini care îmi dădeau indicii despre sursa stării mele de rău. Este ca şi cum, în timp ce făceam această tehnică, inima mea se conecta direct la memoria mea emoţională şi efectua o cercetare rapidă pentru a-mi da informaţiile care mă vor ajuta să fac Conştientizările potrivite şi, mai ales, care vor dezactiva şi dispersa emoţiile negative.

L.B.

Ştiu că tehnica de pronunţare monosilabică este miraculoasă şi unică. Am utilizat-o în atelierul „**Regăsirea copilului din sine**" şi, de asemenea, şi în alte ocazii, ca cea a unei lecturi precise din **Marele dicţionar al afecţiunilor şi bolilor** sau după ce am citit o scrisoare unei persoane care a părăsit această lume şi căreia aveam nevoia să-i exprim ceva ce nu am avut ocazia să-i spun pe timpul în care trăia încă. MULŢUMESC.

V.R.

Am scris o scrisoare fostului meu soț pentru a-l anunța decizia mea de a divorța. Am citit-o utilizând **tehnica de pronunțare monosilabică**, iar asta mi-a dat forță și detașare în raport cu ceea ce simțeam cu privire la situație și la persoană. Scrierea acestei scrisori m-a învățat, de asemenea, să nu acuz, ci mai degrabă să explic nevoile pe care le am și ceea ce nu îmi convenea. Toate acestea mi-au dat curajul și maniera de a-l anunța fără a avea reacții negative sau violente. În acest fel povestea divorțului meu s-a desfășurat în minimum de timp și într-o manieră nu foarte dureroasă.

Am mai scris o scrisoare unui amic foarte apropiat care a decedat din cauza unui atac de cord acum 11 ani și la a cărui înmormântare nu am putut să merg pentru a-i spune un ultim bun rămas. Am citit-o utilizând **tehnica pronunțării monosilabice**, fapt care m-a făcut să plâng și am tot recitit-o până când emoția a dispărut. După aceea am ars scrisoarea, precum și fotografiile și invitația la ceremonia de înmormântare a sa. **De atunci, mă simt liberă, nu mă mai am sentimentele de culpabilitate și abandon. Simt că Iubirea lui, Iubirea noastră, este eternă și necondiționată.**

Atunci când nu mă simt bine fizic, citesc **Marele dicționar al afecțiunilor și bolilor**. Mai întâi citesc ce este în legătură cu afecțiunea mea după care recitesc textul utilizând tehnica pronunțării monosilabice. De fiecare dată, acesta este momentul în care „**îmi pică fisa**" și înțeleg și integrez ceea ce se întâmplă cu mine. În iulie trecut, am avut o gripă care a durat 3 zile. Am luat dicționarul, am citit definiția pronunțând monosilabic și am înțeles de îndată care era situația care mă „gripa". A doua zi de dimineață, eram vindecată și în plină formă. MULȚUMESC.

S.C.

Atunci când aleg să citesc o carte și mă surprind că nu pot să mă concentrez asupra a ceea ce citesc, deoarece sunt agitată, decid să pronunț silabă cu silabă și calmul se instalează, mă echilibrez și **Conștiința** se trezește. Chiar și când sunt obosită, acestă metodă îmi readuce energia.

Atunci când am o maladie, aleg să citesc *Marele dicționar al afecțiunilor și bolilor*, iar **această lectură îmi permite direct să Conștientizez răul de care sufăr, mulțumită**

emoției pe care o simt atunci când pronunț cuvintele. Aceasta îmi trezește Conștiința.

În terapie, citesc textul care explică afecțiunea sau maladia fiecăruia dintre pacienții mei. Citind în această manieră, fiecare dintre ei resimte emoții la un cuvânt anume, la o frază, ceea ce îi permite să fie conștient de motivul afecțiunii sau maladiei lor. Își recunosc răul de care suferă. Ei sunt în fața evidenței, în acceptare și în deschidere, ceea ce îi ajută să pună în mișcare tot ceea ce este necesar pentru a schimba situația. Sunt, așadar, gata să utilizeze și alte unelte pentru a se schimba în mod conștient și pentru a se întâmpina pe sine în această schimbare.

F.B.

În legătură cu problema mea legată de bâlbâit, emoțiile au devenit mai slabe după trei rânduri de lectură. Nu am avut revelații în ceea ce privește definiția ei, pentru că lucrasem asupra acestei chestiuni mai înainte.

J.-L. P.

Am utilizat această tehnică ce este foarte eficace

Am avut de făcut o alegere la un moment dat în viața mea cu privire la studii. Nu știam dacă să rămân la Universitate sau să renunț. Așa că am notat pe o hârtie tot ceea ce mă deranja la faptul că îmi voi continua studiile, apoi opus acestora, toate punctele pozitive ale faptului că voi continua Universitatea. Odată alcătuită, am citit întreaga pagină, silabă cu silabă. Emoțiile au crescut și ca urmare, a doua zi am luat decizia care mi s-a părut cea mai corectă din acel moment.

Ce a schimbat această tehnică, este faptul că înainte de a citi pagina, eram în dubiu dar după, totul mi-a devenit mai clar.

Trebuia să iau oricum o decizie, însă doream să o fac în armonie cu mine însumi. **Tehnica pronunțării monosilabice m-a ajutat**.

M.L.

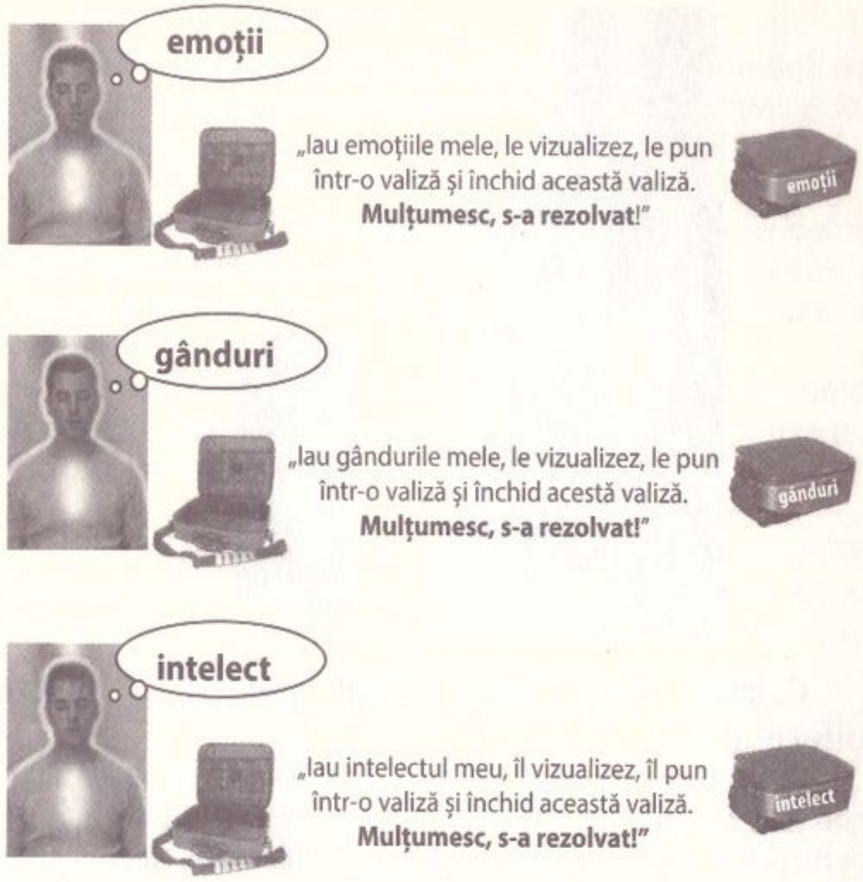
EXERCIȚIU

Tehnica
"Canalul clar"

EXPLICAȚIA TEHNICII

Această tehnică permite unei persoane, conectarea la sinele Său superior, la intuiția sa, la partea sa spirituală.

Ea constă în a spune mental sau verbal, și a vizualiza cele ce urmează:


emoții
„Iau emoțiile mele, le vizualizez, le pun într-o valiză și închid această valiză.
Mulțumesc, s-a rezolvat!"
emoții
gânduri
„Iau gândurile mele, le vizualizez, le pun într-o valiză și închid acestă valiză.
Mulțumesc, s-a rezolvat!"
gânduri
intelect
„Iau intelectul meu, îl vizualizez, îl pun într-o valiză și închid această valiză.
Mulțumesc, s-a rezolvat!"
intelect
sentimente
„Iau sentimentele mele, le vizualizez, le pun într-o valiză și închid această valiză.
Mulțumesc, s-a rezolvat!"
sentimente
ego
„Iau egoul meu, îl vizualizez, îl pun într-o valiză și închid această valiză.
Mulțumesc, s-a rezolvat!"
ego

Canalul este acum CLAR pentru a primi informația.

Mulțumită acestei tehnici, mă asigur că este clar canalul. De fapt, las deoparte tot ceea ce poate interfera cu percepțiile: sentimentele, emoțiile, gândurile, intelectul, ego-ul.

Apoi, declar:

*„**Canal clar**, direct la sursă, la corpul meu de **Lumină**, am nevoie de o informație despre lucrul următor..."*

Pot, de asemenea,să spun:

*„**Canal clar**, direct la sursă, la corpul meu de **Lumină**, am nevoie să știu care activitate este cea mai benefică pentru mine astăzi."*

Sau:

*„**Canal clar**, direct la sursă, la corpul meu de Lumină, am nevoie să știu cu ce persoană este important să comunic astăzi."*

Sau :

*„**Canal clar**, direct la sursă, la corpul meu de Lumină, am nevoie să știu dacă o asemenea ocupație este benefică pentru mine."*

Sau:

*„**Canal clar**, direct la sursă, la corpul meu de Lumină, am nevoie să cunosc care sunt alimentele cele mai benefice pentru mine astăzi."*

Atunci când situația este „**urgentă**", pot să o precizez în formularea mea. Pot adăuga „**fără nicio îndoială**" pentru a avea și mai multă șansă de partea mea. Iată un exemplu de cerere:

*„**Canal clar**, direct la sursă, la corpul meu de **Lumină**, **fără nicio îndoială**, am nevoie urgentă să știu cu ce persoană este important să mă întâlnesc astăzi."*

Bineînțeles, trebuie să rămân deschis pentru a primi informația cerută. Aceasta poate veni imediat, sub formă de imagini, de senzații sau de impresii, sau poate veni mai târziu. În orice caz, cererea a fost făcută. Pot compara asta cu o comandă pe care o fac prin poștă. Este inutil să aștepți poștașul să sosească pentru a lua plicul, să-l supraveghezi pe curierul care triază plicurile, să mergi la magazin pentru a vedea pachetul etc. Nu, voi primi coletul la timpul și la momentul potrivit. **Am făcut comanda și știu că informația va sosi**. Totuși, este important să cer să se întâmple „ ceea ce este cel mai bine pentru evoluția mea". Las în acest fel pe eul meu superior să decidă ce este mai bine pentru mine.

Exercițiul „**Canal Clar**" mai poate fi utilizat pentru a obține ceva anume în viața mea, de exemplu, un contract, o slujbă, un partener sau o parteneră de viață. Totuși, cererea trebuie să fie făcută mereu pentru sine și nu pentru altul, adică nu pot cere ca altă persoană să găsească un loc de muncă, însă pot cere să se întâmple „tot ce e mai bine pentru evoluția acelei persoane"; fie că e vorba despre un loc de muncă sau nu, nu eu decid ce este mai bine pentru altă persoană, spiritual vorbind.

Dacă cer ceva pentru o altă persoană, risc să interferez cu legea spațiului psihic, adică să interferez cu libertate acesteia.

Atunci când adaug formula „**Mulțumesc, s-a rezolvat**, este ca și cum tocmai aș fi efectuat o comandă prin poștă, știind că aceasta va primi răspuns pozitiv.

Iată un exemplu despre ceea ce pot cere pentru mine însumi lăsând Spiritul divin să decidă ce este cel mai bine pentru mine:

*„**Canal Clar**, direct la Sursă, la corpul meu de **Lumină**, am nevoia urgentă de a găsi o slujbă care este bună pentru evoluția mea. **Mulțumesc, s-a rezolvat.**"*

Să presupunem că fiica mea și partenerul ei de viață tocmai s-au separat, nu trebuie să cer ca ei să se împace neapărat, asta ar fi împotriva legii spațiului psihic, însă pot cere:

*„**Canal Clar**, direct la Sursă, la corpul meu de **Lumină**, cer ca lucrurile să se petreacă în cea mai mare armonie posibilă între fiica mea și partenerul ei pentru binele evoluției lor. **Mulțumesc, s-a rezolvat.**"*

Iată un alt exemplu:

*„**Canal Clar**, direct la Sursă, la corpul meu de **Lumină**, cer ca situația mea financiară să se armonizeze cât mai repede posibil conform evoluției mele. **Mulțumesc, s-a rezolvat.**"*

Adăugând mențiunea, „**conform evoluției mele**", îmi va permite să comand schimbări în armonie și în funcție de capacitățile mele fizice, emoționale, intelectuale și spirituale, pentru că toți suntem diferiți.

COMENTARIILE PARTICIPANȚILOR

Fără nicio îndoială! Am utilizat această tehnică o dată și răspunsul mi-a fost dat în același moment prin intermediul unei cărți, într-o manieră la fel de neașteptată. Răspunsul era ceva evident și cunoscut, dar care rămânea la nivelul mentalului. **Însă de această dată el s-a prezentat la nivelul inimii ♥ și cu adevărat nu mai rămânea nicio îndoială.** Nicio emoție violentă nu a apărut față de această **Conștientizare**. Doar un mare sentiment de calm și o recunoștință profundă față de mesajele Universului.

A.P.

Am utilizat această tehnică doar o dată. Atunci când am făcut-o, doream să știu în ce direcție să mă îndrept în viața mea. Doream să verific dacă drumul pe care o luam era bun. Acum știu că această tehnică funcționează.

Este un exercițiu foarte bun pentru a reuși să rămân concentrată, așa că trebuie să-l exersez.

M.L.

În anul școlar 2003-2004, am avut un curs de 2 ore de limba engleză pe săptămână, pentru mine acest lucru a fost foarte diferit față de ceilalți studenți, pentru că, urmare a unei comoții cerebrale, acum 38 de ani, am o problemă cu urechea stângă la care am auzul foarte slab și tinitus. Mi se întâmpla să merg la cursuri fără să-mi fi putut face tema sau să studiez vocabularul. Așa că, atunci când porneam la drum pentru a merge la școală, făceam apel la **Canalul Clar**. La fiecare curs, eram uimit de răspunsurile mele, de pronunția, de traducerile și de construcția frazelor pe care le formulam, chiar și profesorul meu îmi spunea că este uluitor ce făceam. Dar eu aveam un secret pe care îl păstram bine, eram doi la cursul de engleză: **Canalul Clar** și cu mine. Mulțumesc.

Y.D.

EXERCIȚIU

Cântecul lui HU

SUNETUL HU ESTE O MANTRA.

Conform WIKIPEDIA[6]

Mantra se bazează pe puterea presupusă a sunetului (legat frecvent de numele unei divinități specifice). Prin vibrația sunetului și a rezonanței sale acesta ar avea puterea să modifice mediul înconjurător precum și persoanele care o recită. În plus, corectitudinea pronunțării mantrei este tradițional considerată ca fiind importantă.

Mantra are ca obiectiv canalizarea mentalului discursiv. Ea poate servi, de asemenea, în scopul protecției, invocării sau celebrării construcției unui templu. Virtuțile sale, conjugate cu intenția și concentrarea celui care o recită, sunt considerate a fi benefice. E vorba de o formulă sonoră, ritmată, fondată pe repetiția unor sunete considerate benefice pentru corp sau spirit. Mantra este un suport pentru meditație.

6 www.wikipedia.com

Scopul ei practic poate fi o binefacere fizică sau spirituală. Ea se poate efectua în cadrul unui ritual minimal sau a unei liturghii (sādhana) elaborate, incluzând recitări, vizualizări, mudrās etc. Cel care recită poate să se folosească de o mālā, un fel de mătănii alcătuite din 108 boabe.

Rădăcina cuvântului **mantra** vine din sanscrită, și semnifică „gândirea care este liberă și care protejează". Atunci când cânt sau recit o **mantra**, acest lucru activează sau accelerează forța creatoare spirituală care se află în mine, aducându-mi armonie în toate părțile ființei mele. Urmând principiul: „**Devin acel ceva asupra căruia îmi îndrept atenția**", acest fapt mă conectează mai mult la energiile spirituale cele mai înalte și îmi permite să acced la o putere mult mai mare în beneficiul meu personal și în beneficiul celorlalte persoane.

Mantra nu este o rugăciune. O rugăciune constă în cuvinte de suplicație alese de către un aspirant spiritual, în timp ce mantra este o combinație precisă de **cuvinte** și de **sunete care mă conduc spre o anumită formă de** conștiință. **Mantra** nu aparține de fapt niciunei religii, este pur și simplu un sunet care crează vibrații pentru deschiderea **conștiinței** sau care conduce la efecte specifice într-unul sau altul dintre corpurile mele energetice.

Aș fi tentat să cred că atunci când cânt o **mantra**, sunetul vine din gâtul meu. În parte este adevărat, însă mai mult de atât, trebuie să-mi amintesc faptul că trupul meu este alcătuit, 70%, din apă și o parte din această apă vibrează, ori apa este un excelent conducător de sunet. Mă gândesc la delfinii și balenele care comunică prin intermediul apei. Un lucru și mai important, poate, este faptul că laringele meu se sprijină de coloana vertebrală și-mi face să vibreze oasele craniului și ale coloanei vertebrale, aceasta din urmă **jucând rolul unei harpe acordată la sunetele universului**. Este intenția mea, cea care face ca toate părțile ființei mele spirituale și materiale să fie în armonie pentru a ajuta la manifestarea stării de **conștiință** dorite.

„Vibrația sonoră, atunci când este ghidată de intenție, se extinde în tot corpul care o amplifică în maniera unei cutii de rezonanță și o emite ca un instrument muzical .[7]"

7 Alfred Tomatis

„Lucrând asupra unui simbol, ne „trezim" toate forțele care îi corespund, la toate nivelurile ființei[8]."

Printre **mantrele** cele mai cunoscute este cea numită **AUM** sau în forma ei prescurtată, **O**. Această **mantra** ne-a fost transmisă de către înțelepții din Himalaya. Este **mantra** cea mai importantă din Yoga. Pentru hinduși, ea este considerată ca fiind vibrația primitivă divină a Universului și care reprezintă întreaga existență. De fapt această **mantra** se situează la limita de sus a lumilor de materie, energie, timp și spațiu pe plan mental, acolo unde se găsește „cerul" celor mai multe dintre marile religii ale acestei lumi. Mai departe vom vedea că mai degrabă **mantra HU** (se pronunță YIOU) este cea care joacă acest rol și că ea se găsește la limita de sus a lumilor pure ale lui Dumnezeu, deasupra lumilor de materie, energie, timp și spațiu. Pentru a face o comparație, să spunem că dacă împart lumile creației în douăsprezece planuri, **mantra AUM** de situează pe cel de-al patrulea plan, iar **mantra HU** pe cel de-al doisprezecelea.

Se spune că:

Sunetul HU conține vibrațiile cele mai elevate pe care le putem pronunța cu vocea umană.

Planuri		Sunete
Lumile de energie pură	**Lumile pure ale lui Dumnezeu**	Muzica universului, **HU**
		Sunetul unui vârtej
		Muzica de oboi
		O mie de viori
		Uruitul profund
		Vântul intens
	SUFLET	O singură notă la fluier sau sunetul cimpoiului
Lumea de Materie, Energie, Timp, Spațiu	Eteric	Bâzâit de albine
	Mental	Apă curgătoare
	Cauzal	Sunet de clopote
	Astral	Vuietul mării
	Fizic	Tunet

8 Mircea Eliade, Le Yoga, 1983

Tabelul[9] servește la a ilustra diferitele sunete pe care le putem găsi în diferitele planuri interioare și care fac parte integrantă din aceste planuri. **Sunt cu toate sunete pe care le pot auzi cu propriile mele „urechi interioare"**.

Sunetul HU este la originea tuturor sunetelor plecând din Lumile Pure ale lui Dumnezeu, de deasupra lumilor de materie, energie, spațiu și timp.

EXPLICAȚIA EXERCIȚIULUI

Cântecul lui Hu este un exercițiu de contemplație. Contemplația constă în a îți „îndrepta atenția spre altceva", fie către Dumnezeu, Sfântul Spirit sau o ființă elevată spiritual. Urmând acest principiu, tind să dezvolt sau să manifest calitățile lui Dumnezeu, ale Sfântului Spirit sau ale unei ființe spirituale elevată. Contemplația este un proces activ al gândirii care este foarte liniștitor pentru noi, occidentalii.

Conform acestui principiu:

Devin acel ceva asupra căruia îmi îndrept atenția.

Este suficient să mă așez într-o poziție confortabilă, cu spatele drept. Închid ochii și pronunț cântând mantra **Hu** (se pronunță **YOU-OU-OU**) în timp ce expir, și asta timp de cinci până la douăzeci de minute pe zi. Vocabula **Hu** constituie un cântec de **Iubire** care se adresează lui Dumnezeu. E vorba de a-mi îndrepta atenția spre cel de-al treilea ochi, adică spre locul situat între sprâncene, la rădăcina nasului. Tot timpul păstrând ochii închiși, privesc, ca și cum ar fi o monedă imaginară așezată „**cu atenție**" în acel loc. Ca și cum aș fixa-o fără să forțez, însă **cu un anumit interes**. Simultan, mă gândesc la Dumnezeu, la Sfântul Spirit sau la o ființă elevată spiritual. Pot vizualiza cuvântul Dumnezeu sau cuvântul **HU**.

Cântecul lui Hu constituie un cântec de Iubire adresat lui Dumnezeu.

9 Tabel extras din cartea„Carnet de note spirituale" de Paul Twitchell, IWP

Dacă nicio experienţă conştientă nu se produce după douăzeci de minute, este de preferat să mă opresc pur şi simplu. De altfel, faptul că nu simt nimic conştient nu înseamnă că în mine nu se petrece nimic. Pot să ilustrez asta cu exemplul unei zile petrecută la soare pe plajă. Chiar dacă vântul mă împiedică să simt căldura pe pielea mea, nu înseamnă că soarele nu o poate încălzi imediat. Scopul exerciţiului este de a-mi deschide **Conştiinţa** într-un mod natural, armonios şi în funcţie de evoluţia mea. În acest fel, pot să continui experienţa dacă sunt conştient de ceea ce se petrece în timpul contemplaţiei, de exemplu, dacă o **Lumină** se arată celui de-al treilea ochi, dacă o imagine apare pe ecranul meu mental, aceea că mă aflu în prezenţa unui Maestru spiritual etc.

Atunci când fac un exerciţiu de contemplare, „polarizez" corpurile mele interioare către un scop spiritual.

Ca şi cum aş fi constituit din miliarde de mici magneţi orientaţi spre un obiectiv spiritual elevat, tot corpul meu, toate corpurile mele devin o busolă care mă orientează către un singur ţel: realizarea de Sine, pentru ca mai apoi să ating realizarea lui Dumnezeu.

În cursul acestui exerciţiu, viziunea mea interioară percepe diferite culori sau diferite peisaje. La fel, urechea mea interioară aude sunete cum ar fi cântecul pârâului, al cimpoiului, a mii de viori, sunetul tunetului, al clopotelor, zumzetul albinelor, şuierul vântului printre arbori etc. Aceste imagini şi aceste sunete reprezintă toate elementele aflate în legătură cu diferitele planuri ale creaţiei.

În plus, atribuim **mantrei**, virtuţi legate de protecţia de care putem beneficia atunci când o pronunţăm în situaţii de pericol.

În fapt,

Cântecul lui Hu este un sunet de deschidere a conştiinţei, de vindecare şi protecţie.

„HU este numele străvechi prin care era numit Dumnezeu, un cântec de Iubire către Dumnezeu. Când SUFLETUL aude acest sunet, SUFLETUL aspiră să se întoarcă la el acasă"Sri Harold Klemp

Iată extrase din lucrări care vorbesc despre Hu:

„Dervişii zburători: Prezentarea Ordinului Sufi cunoscut sub numele de Mevlevis, şi al fondatorului său, poetul şi misticul Mevlana Jalaluddin Rumi"
de Shems Friedlander

„Atunci când şeicul ajunge la locul său, el se prosternează, se întinde pe acel loc şi îmbrăţişează solul. Toţi cei care urmează să se rotească, se aşează şi sunt acoperiţi cu mantalele lor de către cei care nu au participat încă la cel de-al patrulea selam. Ei s-au reîntors în mormântul lor, însă într-o stare de ***Conştiinţă*** *modificată. Şeicul recită Fathia, prima sură din coran, şi toţi dervişii care îmbrăţişează solul se ridică. Şeicul recită acum o rugăciune către Mevlana şi Shams Tabriz şi intonează sunetul „**Hu**". Dervişii i se alătură intonând la rândul lor sunetul„**HU**", care reuneşte în el toate numele lui Dumnezeu."*

Extras din lucrarea:
Muzica Vieţii
de Hazrat Inayat Khan

Misterul lui HU este revelat adeptului Sufi care merge pe calea iniţierii. Adevărul, cunoaşterea lui Dumnezeu, este numită de către un adept Sufi „haqq". Dacă divizăm cuvântul „haqq" în două părţi, sunetele sale asonante devin „HU ek", HU semnificând „Dumnezeu" sau „adevăr", şi EK, în hindustani, semnificând „unic". Regrupate, ele exprimă un singur dumnezeu şi un singur adevăr. „Haqiqat", în arabă, înseamnă adevărul esenţial; „hakim" semnifică „stăpân" şi, de asemenea, „cunoscător", toate aceste cuvinte exprimând caracteristicile esenţiale ale vieţii."

„Hur", în arabă, desemnează frumuseţile cerurilor; semnificaţia sa reală este expresia frumuseţii celeste. „Zahur", în arabă, înseamnă „manifestaţie", mai ales cea a lui Dumnezeu în natură. „Ahura Mazda" este numele lui Dumnezeu cunoscut de către zoroastrieni. Primul cuvânt, „Ahura" evocă ***Hu****, pe*

baza căruia este construit întregul nume."

„Toate aceste exemple indică originea lui Dumnezeu în cuvântul „HU" precum și viața lui Dumnezeu în toate lucrurile și în toate ființele."

„Iehova era la origine „Yahwa", „ya" evocând cuvintele „oh" și „HU", însă atunci când sunetul ia formă pentru prima oară pe plan extern, el devine „a". De aceea „alif" sau „alfa" este considerat ca fiind prima expresia a lui „HU", cuvântul originar. (pag. 27-29)."

Extras din lucrarea:
Religiile Tibetului
de Giuseppe Tucci

„Figura Creatorului, care corespunde lui Ishvara din anumite școli saivite, poartă diferite nume, printre care Nang ba ód Idan, Kun snang khyab pa et khri khug rgyal po. Ceea ce a creat acesta are două aspecte: lumea exterioară (phyi snod), și tot ceea ce este conținut în interiorul acesteia (bcud)- o diviziune care corespunde, în India, celei dintre bhajana-loka și sattva- loka. Cosmologia care îi este atașată este în mod sigur străveche, și este construită de la un capăt la celălat pe o bază dualistă. Din suflul care iese din Creator apar două silabe, „HU HU" și apoi progresiv, întregul univers.

Extras din lucrarea:
Dicționarul Zeilor și Zeițelor Egiptului
de George Hart

*„**HU**: Zeul care personifică autoritatea unui cuvânt poruncitor."*

*„**HU** s-a născut dintr-o picătură de sânge căzută din falusul zeului soare Re."*

*„Atunci când, conform teologiei Erei Piramidei, regele devine o stea solitară, însoțitorul său este **HU**. Autoritatea regală este menținută în lumea de dincolo de către **HU,** ce recunoaște supremația regelui și permite monarhului să traverseze apele canalului său."*

*„Este tentant să punem în corelație **Hu** cu puterea limbii lui Ptah, din legenda Memphită a creației, care a ordonat nașterea universului, a instigării **inimii♥** de către Ptah." (pg. 97)*

Extras din lucrarea:
Învățături secrete din toate epocile:
Schiță Enciclopedică a Filosofiei Simbolice Masonice, Hermetice, Cabalistice și Rosicruciene
de Manly P. Hall

*„Godfrey Higgins afirmă că **Hu**, cel puternic, considerat ca primul colonizator al Marii Britanii, vine dintr-un loc pe care Triadele galice o numeau „țara verii", amplasamentul actual al orașului Constantinopol. Albert Pike declară că acel Cuvânt Pierdut a Francmasonerie este ascuns în numele zeului druidic **HU**. Puținele informații de care dispunem despre secretul inițierii Druizilor indică o similaritate sigură între școlile Misterelor și școlile Greciei și ale Egiptului. Hu, Zeul Soare, a fost asasinat, apoi, după un anumit număr de probe și de ritualuri mistice, a fost readus la viață."*

Extras din lucrarea:
Flautul lui Dumnezeu
de Sri Paul Twitchell

„Umplându-ne lumea cu sunetul creator HU, numele necunoscut al lui Dumnezeu, devenim un canal pentru Spiritul Divin. Atunci când acest sunet este utilizat într-o manieră adecvată, pronunțat cu voce tare sau în tăcere, SUFLETUL creator permite SUFLETULUI nostru să călărească vibrațiile divine pentru a traversa toate regatele timpului și spațiului și în acest fel să atingem destinația noastră glorioasă." (pg. 8)

„Spiritul, Vocea lui HU-HU este adesea numită SUGMAD[10]- care este numele adevărat al lui Dumnezeu în regiunile superioare, are o mare calitate: aceea de a crea un efect. Pe măsură ce el se scurge traversând lumile, de la sursa lui din centrul întregii creații, până deasupra lumii terestre, el are nevoie de distribuitori, și își desfășoară opera prin intermediul SUFLETELOR." (pg. 86)

„Anticii au dezvoltat sunetul înainte de a studia Spiritul. În acest fel, muzica a devenit prima dintre arte care a venit pe lume. Muzica nu este decât o ramură a Cântecului lui SUGMAD, sunetul HU, tot ceea ce există." (pg. 91)

10 SUGMAD: se pronunță SOUGMÂD

Extras din lucrarea:
Fiți HU
de Sri Harold Klemp

„În fiecare moment al vieții voastre, trebuie să deveniți **HU**. *E vorba de mai mult decât de a psalmodia „***HU***". Este vorba de a fi* **HU**. *Acest Sunet trebuie să fie întotdeauna în atomii voștri. El trebuie să fie cu voi atunci când conduceți, atunci când sunteți la serviciu, atunci când sunteți la voi acasă pe cale să luați masa în familie.* **HU** *și cu tine trebuie să deveniți unul. Și astfel, identificându-vă mereu din ce în ce mai mult cu* **HU**, *veți descoperi cât de fericită este viața voastră."*

„Am utilizat multe cuvinte pentru a încerca să vă arăt ceva. Nu pot să vă descriu adevărul prin cuvinte. Pot să vă dau idei; pot să vă dau imagini. Iată ce vă propun: trăiți-vă viața ca și cum sunteți una cu **HU**, *în maniera în care fiecare moment al vieții voastre devine un exercițiu spiritual. Atunci când vorbiți unui străin, atunci când sunteți alături de cei dragi, sunteți în cadrul unui exercițiu spiritual. Trăiți și evoluați în corpul ECK[11]."*

«„În calitate de atom al corpului ECK, există un sunet care vine din voi. Acest sunet este **HU**. *Acest sunet nu vine doar din voi, voi sunteți el. Trebuie să știți că acest corp pe care îl aveți, nu este decât o pavăză, o barieră- un scut greu și grosier, și o barieră care încearcă să vă împiedice să înțelegeți și să vedeți adevărata voastră identitate ca* **SUFLET**.

Extras din lucrarea:
Mesajul Sfinxului
de Graham Hancock et Robert Bauval

*„Atunci când vorbesc despre Sfinx, egiptenii antici utilizează frecvent derivata harraniană „hwl"; însă ei îl cunoșteau și sub alte nume:„***HU***" de exemplu." (pg.5)*

11 ECK: Cuvânt sanscrit care înseamnă UN, utilizat pentru a desemna Sfântul Spirit sau UN singur curent de energie care parcurge toate universurile.

COMENTARIILE PARTICIPANȚILOR

Cântecul lui HU este minunat de ascultat mai ales atunci când meditez, însă și atunci când vreau să elevez vibrațiile din camera mea. În cadrul meditației, acest cântec mă ajută să-mi regăsesc propriul centru, mă poartă pe valurile Păcii și **Iubirii**. Mi se întâmplă uneori să-l cânt singură, însă prefer să îl cânt într-un grup. **Este o unealtă de revigorare puternică! Mulțumesc!**

V.R.

Îl ascult dimineața și seara la intervale regulate. Dimineața, acest lucru îmi permite să-mi încep ziua cu un spirit calm, departe de stresul legat de întâlniri, muncă, necazuri etc. Prelungesc în acest fel repaosul și îmi abordez ziua cu un spirit mai destins, mai conectat la propria mea ființă. **Odată venită seara, faptul că ascult această muzică dulce și antrenantă îmi produce un somn rapid și îmi dă o asemenea stare încât visele au devenit din nou posibile.**

J.D.

Acest cântec este foarte eficace pentru a mă reechilibra. Atunci când îl cânt, mai întâi vibrația îmi dă impresia că mă evaporez, apoi mă echilibrează și îmi redă foarte mult din forța interioară și din stabilitate. Este foarte eficace.

C.L.

Această tehnică m-a reechilibrat. **Ea m-a deschis Iubirii și păcii.** Îmi permite să trăiesc o zi bună sau o noapte bună. Îmi permite să am o Viață bună.

A.P.

În timp ce scriu, ascult cântecul lui **HU** și mi se pare ca întotdeauna minunat și plin de inspirație! Am impresia că mă aflu în Tibet împreună cu călugării budiști.

Acest cântec mă conectează la acea parte din mine care aspiră la mai multă deschidere, armonie, pace, înțelepciune. Pun cântecul lui **HU** în camera în care simt

că ambianța este grea și în acest fel curăț o mare parte din atmosfera acesteia.

Când am nevoie să revin la esențial în viața mea, ascult **cântecul lui HU** care mă reconectează la divinitatea mea. El mă ajută să mă reechilibrez atunci când am tendința să mă dispersez. Se întâmplă să ascult cântecul lui **HU** toată după amiaza, pentru că simt ca am nevoie. După aceea, mă simt mult mai liniștită. Mă simt mai plină de gânduri de **Iubire** pentru mine și pentru ceilalți.

M.L.

Concluzii

Multe principii spirituale în raport cu **Iubirea** au fost demonstrate în aceste exerciții descrise și explicate. De fiecare dată când utilizez unul sau altul dintre aceste exerciții, îmi dau oportunitatea de a-mi spori forța **Iubirii** sau capacitatea mea de a Iubi și devin în acest fel din ce în ce mai mult un pol al **Iubirii** pentru oamenii care mă înconjoară, cei pe care îi iubesc, cei care o cer și cei care au nevoie de ea.

Exercițiile despre care s-a vorbit sunt în raport principal cu sine. Exercițiile cu ajutorul cărora pot face o muncă specifică asupra altuia, au fost adăugate în această ediție cu ideea ca fiecare să-și poată utiliza discernământul și dacă are permisiunea persoanelor interesante să poată face unul dintre aceste exerciții asupra acelor persoane.

Baraka Bashad
Fie ca binecuvântările să se împlinească!

Despre autor

Născut la Montréal (Canada) în septembrie 1950, *Jacques Martel* şi-a terminat în 1977 formaţia de inginer electrician la Universitatea Laval din Québec şi a devenit membru al Ordinului inginerilor din Québec. Mai apoi a fost profesor în electricitate şi electronică pe lângă un organism guvernamental, Centre de Main-d'œuvre du Canada (CMC) şi formator într-o întreprindere privată.

El a arătat mereu un viu interes pentru comunicare în toate formele sale. După ce şi-a terminat studiile universitare, formele de media electronice i-au atras atenţia şi a urmat în 1977 un curs de formare în cadrul Collège des Annonceurs en Radio et Télévision (CART) din Québec. După aceea, timp de doi ani, a participat ca animator şi documentarist la mai mult de o sută de emisiuni televizate despre sănătate şi starea de bine care sunt distribuite la televizor printr-o reţea privată în întreaga provincie Québec.

Dorinţa sa de a înţelege şi „ cealaltă latură a lucrurilor" l-a condus spre o căutare spirituală care i-a reorientat complet viaţa. În 1978 a întreprins cercetări în „Vitaminoterapie", de asemenea, numită, „abordare ortho moleculară" urmând o abordare holistică sau globală a fiinţei, Abordarea sa se înscrie în cele ale cercetătorilor psihiatri, chimişti, biochimişti canadieni, americani şi europeni din domeniu. Anul 1988 este cel în care şi-a început formarea în dezvoltarea personală. Această formare l-a atins atât de mult încât a devenit, începând din 1990, animator de ateliere de dezvoltare personală.

Îmbogăţit de „Adevărurile" pe care le descoperă, comunicatorul din el a ales să împărtăşească fructul refecţiilor sale cu un număr cât mai mare posibil de persoane. Astfel, „ Centre de Croissance ATMA" a văzut lumina zilei în 1990 pentru a deveni ATMA inc. În 1996, regrupând „ ***Les Éditions ATMA Internationales"*** (cărţi) şi ***„ Les Productions ATMA Internationales"*** (CD muzică şi video). Jacques Martel îşi asumă încă preşedinţia acestora.

Din 1990, îşi continuă neîncetat formarea personală şi profesională, ceea ce i-a permis, de-a lungul anilor, să dobândească o reputaţie solidă în acest domeniu. 1995 este

anul în care şi-a obţinut formarea în domeniul de Rebirtheur (tehnică de respiraţie conştientă) la Centrul Héléna Marcoux.

Vasta sa experienţă îi permite, de asemenea, să intervină şi în calitate de consultant pe lângă terapeuţi şi alţi profesionişti din sănătate.

În 1991, şi-a găsit locul în viaţa sa proiectul scrierii unei cărţi. Încet dar sigur, cartea „**Marele dicţionar al bolilor şi afecţiunilor**" s-a pregătit să vadă lumina zilei. Cunoştinţele pe care domnul Martel le-a achiziţionat de-a lungul formaţiei sale de inginer electrician i-au permis să întreprindă o călătorie de la tangibil la intangibil şi de la practică la intuiţie; la fel, numeroasele sale ateliere şi conferinţe i-au confirmat legătura strânsă dintre maladie (afecţiuni...) şi gând (sentimente şi emoţii) ca sursă de conflict ce poate duce la declanşarea maladiilor. Iată-l, deci, gata să-şi scrie cartea care va vedea în sfârşit lumina zilei în aprilie 1998.

În 1993, devine Maestru REIKI (tehnică de vindecare energetică). Din 1994 până în 1998, este preşedintele „Asociaţiei Canadiene şi din Québéc a Maeştrilor REIKI" (ACQMR). Din 04/04/04 (4 aprilie 2004), a devenit mult mai conştient de Calea pe care trebuie să o urmeze pentru a-şi dezvolta mai mult modalităţile prin care se poate îndrepta spre vindecarea fizică, emoţională, mentală şi spirituală.

Domnul Martel ţine conferinţe şi participă la saloane de sănătate şi stare de bine. El a animat din 1988 până în 2013, ateliere în Québec, în Europa şi insulele La Réunion şi Maurice din Polinezia Franceză. El formează la cerere alţi terapeuţi cu ajutorul **Tehnicii de vindecare emoţională**, **TIC** (**T**ehnica de **I**ntegrare prin **I**nimă) care a dezvoltat cursuri în ultimii ani şi care a dat rezultate pozitive clientelei sale. A dat în acelaşi timp ocazia unei formări intitulată: „Pe Calea Trezirii" ce ajută persoanele care doresc să se deschidă interior pentru a accede la alte nivele de conştiinţă, şi asta, în toată siguranţa şi cu toată sinceritatea.

El a mai creat şi ***Tehnica des Petits Bonshommes Allumettes*** care este o tehnică simplă şi eficace de auto-vindecare emoţională. Ea permite armonizarea relaţiilor conflictuale şi eliberarea de dependenţele şi ataşamentele faţă de alţii. A autorizat scrierea unei cărţi despre acest subiect de către Lucie Bernier şi M . Robert Lenghan. (***Tehnica***

des Petits Bonshommes Allumettes© aux Éditions ATMA internationales).

Interesul pe care l-a suscitat de-a lungul anilor publicului și terapeuților cartea ***Marele dicționar al bolilor și maladiilor,*** demonstrează pertinența unei asemenea lucrări care a putut fi citită de mai mult de 1 milion de cititori în lumea întreagă, ceea ce o face să fie un „**Best-seller**".

Pe lângă a doua ediție a cărții **Marele dicționar al bolilor și afecțiunilor (2007), Jacques Martel** a editat și alte produse complementare care sunt foarte apreciate de către toate persoanele aflate în căutarea vindecării și a stării de bine. Menționăm și alte cărți cum ar fi:

Conștiență, Iubire și Vindecare, Volumul I și II[12] (iunie 2016)

Puterea ANGAJAMENTULUI sau cum să acționez pentru a fi CÂȘTIGĂTOR! (2014)

ATMA, puterea Iubirii (2005), (2013) a 2-a ediție

ATMA și cercul de Vindecare(2008), (2013) revăzută și ameliorată

Întoarcerea la Sursă (2011)

Puterea Cuvintelor care mă eliberează![13] (2011)

Cele 5 ETAPE ale VINDECĂRII [14](2010)

Cărțile care au fost scrise împreună cu Jean-Jacques Robinet:

ATMA Reiki, Nivelurile 1,2,3 și MAESTRUL Învățător (2018)

Oracolul Indigo devoalat (2018)

PUTEREA REIKI-ului, Forța vieții, Forța Vindecării (2014)

Există, de asemenea, mai multe CD-conferințe, CD-uri cu meditații controlate, disponibile pe platforme numerice, capsule VIDEO despre diferite tematici asupra sănătății și stării de bine, disponibile pe: www.atma.ca et www.jacquesmartel.com.

12 Publicată la Clara Toma Publishing House
13 Publicată la Clara Toma Publishing House
14 Publicată la Editura Ascendent

PARCURS PROFESIONAL

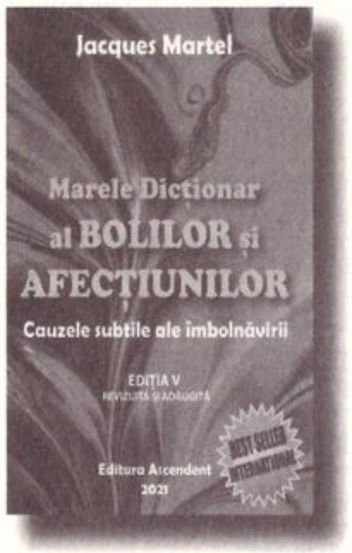
1977	Diplomă de inginer electrician, Universitatea Laval din Québec, Canada
1977 - 1987	Membru al Ordinului Inginerilor din Québec
1978 - 1988	Terapeut în vitaminoterapie (abordare ortomoleculară)
1985 - 1986	Membru al Asociației canadiene pentru sănătate mentală.
1987	Formare la Collège des Annonceurs en radio et Télévision du Québec (CART)
1987 - 1990	Animator și documentarist pentru emisiuni TV despre Sănătate și Stare de bine, (mai mult de o sută).
1988 - 2012	Psihoterapeut
1990	Președinte fondator al Centrului de creștere ATMA.
1993	Formare de Maestru REIKI.
1994 - 1998	Președinte al ACQMR (Asociația Canadiană și din Québec a Maeștrilor REIKI)
1996	Diplomă de rebirthteur profesionist (tehnică de respirație conștientă) a institutului Héléna Marcoux .
1996 - 2002	Membru al Corporației practicienilor de medicină alternativă din Québec (CPDMQ) .
1998 - 2013	Conferențiar și animator de ateliere de dezvoltare personală în Europa (Franța, Elveția, Belgia, Polinezia Franceză, Insula La Réunion, insula Maurice)

Cărți publicate de Clara Toma Publishing House

Jacques Martel	**Conștiență, iubire, vindecare**	**28 lei**
Jacques Martel	**ATMA, puterea iubirii**	**24 lei**
Lise Bourbeau	Viața după moarte - Arrisiel	35 lei
Lise Bourbeau	Puterea iertării - Benani	35 lei
Lise Bourbeau	Puterea revelării secretelor - Carina	35 lei
Lise Bourbeau	Împăcarea cu trecutul - Diane	35 lei
Lise Bourbeau	Wow! Eu sunt Dumnezeu. Și tu ești!	26 lei
Clara Toma	A 8-a zi a săptămânii	15 lei
Liviu Mihai Șimo	Corbul Încruntat	10 lei
Mabel Katz	Frecventa Zero	24 lei
Clara Toma	Iubesc viața, viața mă iubește	10 lei
Clara Toma	Iubește-te! 108 moduri de a practica iubirea de sine	18 lei
Clara Toma	Iubindu-te... 22 poezii de dragoste	10 lei
Alex Toma, Clara Toma	Mere dulci, mere acrișoare.....de povestit la culcare	10 lei
Mihaela Ioana	O emoție, o poveste. Povești pentru mari și mici	20 lei
Clara Toma	Următoarea bătaie a inimii nu ne e garantată... și alte vorbe care sună bine...	15 lei
Clara Toma	Vrei o viață liniștită? Fă-ți femeia fericita!	10 lei
Clara Toma	Vrei să te facă fericită? Dă-i o oră liniștită!	10 lei
Format E-book		
Clara Toma	"Armonia trup minte suflet prin sinergia simturilor"	12 lei
Clara Toma	"Comunicarea nonverbala"	12 lei
Clara Toma	"Devenim cine suntem, suntem cine devenim"	8 lei

Clara Toma	"Iubesc Viata, Viata ma iubeste"	7 lei
Clara Toma	"Iubeste-te! 108 moduri de a practica iubirea de sine"	14 lei
Swami Panchadasi	"Aura umana"	8 lei
Swami Panchadasi	"Lumea astrala"	8 lei
James Allen	"Omul este asa cum gandeste"	12 lei
Lise Bourbeau	"Viata de dupa moarte - Arrisiel"	25 lei
Lise Bourbeau	"Puterea iertarii – Benani"	23 lei
Lise Bourbeau	"Puterea revelarii secretelor – Carina"	25 lei
Lise Bourbeau	"Sa facem pace cu trecutul! Diane"	25 lei
Lise Bourbeau	"Wow! Eu sunt Dumnezeu, Si tu esti"	25 lei
Wallace D. Wattles	"Stiinta de a deveni bogat"	12 lei

La Editura Ascendent au apărut,
de același autor:



best-sellerul internațional:

MARELE DICȚIONAR AL BOLILOR ȘI AFECȚIUNILOR - CAUZELE SUBTILE ALE ÎMBOLNĂVIRII

Cele 5 etape ale vindecării

Multe principii spirituale în raport cu **Iubirea** au fost demonstrate în aceste exerciții descrise și explicate. De fiecare dată când utilizez unul sau altul dintre aceste exerciții, îmi dau oportunitatea de a-mi spori forța **Iubirii** sau capacitatea mea de a Iubi și devin în acest fel din ce în ce mai mult un pol al **Iubirii** pentru oamenii care mă înconjoară, cei pe care îi iubesc, cei care o cer și cei care au nevoie de ea.

Jacques Martel

ISBN 978-606-9705-05-6